ಡಾ. ಅನುಪಮಾ ನಿರಂಜನ

ದಾಂಪತ್ಯ ದೀಪಿಕೆ

ದಾಂಪತ್ಯಕಲೆ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನ



ದಾಂಪತ್ಯಕಲೆ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನ

ಡಿ. ವಿ. ಕೆ. ಮೂರ್ತಿ :: ಮೈಸೂರು ೪

ರೂ. 15

ದಾಂಪತ್ಯ ದೀಪಿಕೆ

ದಾಂಪತ್ಯ ದೀಪಿಕೆ

ಡಾ. ಅನುಪಮಾ ನಿರಂಜನ

ಡಿ. ವಿ. ಕೆ. ಮೂರ್ತಿ
ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿಪುರಂ : : ಮೈಸೂರು ೪

DAMPATYA DEEPIKE—in Kannada by Dr. Anupama Niranjana. Eighteenth Edition: 1993. Published by D. V. K. Murthy, Krishnamurthipuram, Mysore 4.

ಮೊದಲನೆಯ ಮುದ್ರಣ	: ೧೯೭೩
ಎರಡನೆಯ ಮುದ್ರಣ	: ೧೯೭೪
ಮೂರನೆಯ ಮುದ್ರಣ	: ೧೯೭೫
ನಾಲ್ಕನೆಯ ಮುದ್ರಣ (ಪರಿಷ್ಕೃತ)	: ೧೯೭೭
ಐದನೆಯ ಮುದ್ರಣ	: ೧೯೭೮
ಆರನೆಯ ಮುದ್ರಣ	: ೧೯೮೦
ಏಳನೆಯ ಮುದ್ರಣ (ಪರಿಷ್ಕೃತ)	: ೧೯೮೧
ಎಂಟನೆಯ ಮುದ್ರಣ	: ೧೯೮೨
ಒಂಬತ್ತನೆಯ ಮುದ್ರಣ	: ೧೯೮೩
ಹತ್ತನೆಯ ಮುದ್ರಣ	: ೧೯೮೪
ಹನ್ನೊಂದನೆಯ ಮುದ್ರಣ	: ೧೯೮೫
ಹನ್ನೆರಡನೆಯ ಮುದ್ರಣ	: ೧೯೮೬
ಹದಿಮೂರನೆಯ ಮುದ್ರಣ	: ೧೯೮೭
ಹದಿನಾಲ್ಕನೆಯ ಮುದ್ರಣ	: ೧೯೮೯
ಹದಿನೈದನೆಯ ಮುದ್ರಣ (ಪರಿಷ್ಕೃತ)	: ೧೯೯೦
ಹದಿನಾರನೆಯ ಮುದ್ರಣ	: ೧೯೯೧
ಹದಿನೇಳನೆಯ ಮುದ್ರಣ	: ೧೯೯೨
ಹದಿನೆಂಟನೆಯ ಮುದ್ರಣ	: ೧೯೯೩

ಮುಖಚಿತ್ರ : ಖಜುರಾಹೊ ಶಿಲ್ಪ

ಮುದ್ರಕರು : ಜಿ. ಎಚ್. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ
ಮೈಸೂರು ಪ್ರಿಂಟಿಂಗ್ ಅಂಡ್ ಪಬ್ಲಿಷಿಂಗ್ ಹೌಸ್, ಮೈಸೂರು

ಪರಿವಿಡಿ

ಒಂದು ಮಾತು
(ಮೊದಲ ಮುದ್ರಣ)

ದಾಂಪತ್ಯಜೀವನ ಸುಖಮಯವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಸತಿಪತಿ ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ, ನಂಬಿಕೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯೂ ಇದ್ದರೆ, ಅವರ ಸಂಬಂಧ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿವಾಹಿತರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಾಳೆ ಮದುವೆಯಾಗಲಿರುವ ನೂತನ ವಧೂವರರಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಲಿ ಎಂದು 'ದಾಂಪತ್ಯ ದೀಪಿಕೆ' ರಚಿತವಾಗಿದೆ.

"ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನವನ್ನು ಶರೀರ-ವೈಜ್ಞಾನಿಕ, ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ ಬರೆದು ಕೊಡಿ" ಎಂದು ಶ್ರೀ ಡಿ.ವಿ.ಕೆ. ಮೂರ್ತಿ ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದ್ದರು. ವೈವಾಹಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಸುಖಿಗಳಾಗಿದ್ದ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದ ನನಗೆ ಇಂಥ ಹೊತ್ತಗೆ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಬಹುದು ಅನಿಸಿತು. ಆದರ ಪರಿಣಾಮ ಈ ಕೃತಿ.

ವಿವಾಹದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಹಿರಿದಾದದ್ದು. ಮದುವೆಗೆ ಅರ್ಹತೆಗಳೇನು? ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ವಿವಾಹದ ಪಾತ್ರ ಎಂಥದು ? ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ರಚನೆ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಹೇಗೆ ? ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಅವರ ಬದುಕಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಅಂಗಗಳು ಹೇಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ? ಪ್ರೇಮದ ಉಗಮದಲ್ಲಿ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪಾತ್ರವೇನು ? ಕಾಮಕಲೆ ಎಂದರೇನು ? ಅದರಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯ ಸಾಧನೆ ಸಾಧ್ಯವೆ ? ಮಗುವಿನ ಜನನ ಹೇಗೆ ? ಕುಟುಂಬಯೋಜನೆ ಮಾಡುವುದು ಎಂತು ? ಲೈಂಗಿಕಬದುಕಿನ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಆದರ್ಶ ದಂಪತಿಗಳಾಗುವ ಬಗೆ

ಎಂತು ?—ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ 'ದಾಂಪತ್ಯ ದೀಪಿಕೆ' ಉತ್ತರ ನೀಡುತ್ತದ

ನಮ್ಮ ನಾಡಿನ ವಿದ್ಯಾವಂತ ಯುವಕ ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಇಂಥ ವೈಜ್ಞಾ ನಿಕ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಸಾಕಷ್ಟಿಲ್ಲ. ಅವರ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಾಗಿ ಬಾಳು ಅಸಂತೋಷದ ನೆಲೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅರಿವನ್ನು ನೀಡಲು ಹೆತ್ತವರಾಗಲಿ, ಗುರುಹಿರಿಯ ರಾಗಲಿ ಅಶಕ್ತರು. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕೃತಿಗಳ ವ್ಯಾಸಂಗದಿಂದಲೇ ಇದು ಸಾಧ ಆಗಬೇಕು.

ಇಂಥ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಆಂಗ್ಲಭಾ ಯಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಪರಿಸರ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರದಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನ ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಇಲ್ಲಿಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸುವಂತಹ ಬರವಣಿಗ ಈ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನಿರಿಸಿಕೊಂಡು 'ದಾಂಪತ್ಯ ದೀಪಿಕೆ'ಯನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದೇನ ಈ ಹೊತ್ತಗೆಯನ್ನು ಓದಿದ ಸತಿಪತಿಗಳು, ಇನ್ನಷ್ಟು ಸುಖಿಗಳಾದರೆ ನನ ಬರವಣಿಗೆ ಸಾರ್ಥಕ.

ಅನುಪಮಾ ನಿರಂಜ

೧ ಧರ್ಮೇ ಚ, ಅರ್ಥೇ ಚ, ಕಾಮೇ ಚ...

ದಾಂಪತ್ಯಜೀವನದ ಹೊಸ್ತಿಲಲ್ಲಿರುವ ನಿಮಗೆ ಸುತ್ತಲ ಪ್ರಪಂಚ ಸಪ್ತವರ್ಣಗಳ ಕಾಮನಬಿಲ್ಲು. ಪ್ರಕೃತಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಿರುವ ಮೊಗ್ಗೆ ಹೂಗಳ ತರುಲತೆಗಳ ಸೊಬಗು, ಸಹ್ಯಾದ್ರಿಯ ಚೆಲುವು, ಭೂಮಿ ಆಕಾಶಗಳ ಸೌಂದರ್ಯ, ಸೂರ್ಯ ಚಂದ್ರರ ವೈಭವ—ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಿಮಗಾಗಿಯೇ ಜನ್ಮ ತಾಳಿವೆ ಎಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆ. ಉತ್ಸಾಹ, ನಗೆಯ ಮೋಹಕ ಕಾರಂಜಿಗಳು ನೀವು. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಡತನ, ಸಂಕಟ ಕಾಣವು. ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಬೀಳುವಂಥವು ಸಂತೋಷ, ಸಂಭ್ರಮ, ಒಲವು ಮಾತ್ರ. ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರದು ಅಪೂರ್ವ ಬೆಸುಗೆ. ಇದುವರೆಗೂ ಅಪರಿಚಿತರಾಗಿದ್ದರೂ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಹೊಸದೊಂದು ಅಯಸ್ಕಾಂತ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರನ್ನೂ ಸೆಳೆದಿದೆ. ಅನುರಾಗ, ಪ್ರೀತಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸಿದೆ.

ಗಂಡುಹೆಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಇಂಥ ತನ್ಮಯತೆ, ಆತ್ಮೀಯತೆ ಪ್ರೇಮದ ಅಂಕುರಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ.

ದಂಪತಿಗಳಾಗಲಿರುವ ಜೋಡಿಯನ್ನು ನಾನೊಮ್ಮೆ ಕೇಳಿದೆ :

"ನಿಮ್ಮಿಬ್ರಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಆಕರ್ಷಣೆ ಏಕೆ ಗೊತ್ತಾ ?"

"ಗೊತ್ತು. ನಾವಿಬ್ರೂ ಪರಸ್ಪರ ತುಂಬಾ ಪ್ರೀತಿಸ್ತೇವೆ, ಅದಕ್ಕೆ."

"ಪ್ರೀತಿ ಅಂದ್ರೇನು ?"

"ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ರು ಇಷ್ಟಪಡೋದು."

ಪ್ರೀತಿ-ಪ್ರೇಮ ಎಂದರೆ ಇಷ್ಟು ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಆ ಎಳೆಯರಿಗೆ ತಿಳಿಯದು. ಪ್ರೇಮದ ಅರ್ಥವ್ಯಾಪ್ತಿ ಇನ್ನೂ ವಿಶಾಲವಾದದ್ದು. ಅದು ಇಬ್ಬರು ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಅವರ ಸಂಸಾರಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಲ್ಲ.

ಜಗತ್ತಿನ ಅಳಿವು ಉಳಿವುಗಳಿಗೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನ. ಈ ವಿವರಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೀವು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರೆ ಚೆನ್ನು.

ಪ್ರೇಮ ಎಂದರೆ ಸ್ನೇಹ, ಗೌರವ, ಸಮರ್ಪಣ ಮನೋಭಾವ. ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಈ ಭಾವ ಮೂಡಿದರೆ ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಂತೋಷ ಸಿಗುತ್ತದೆ, ನಿಜ. ಆದರೆ ಇದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಇನ್ನೊಂದು ಜೀವಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವ ತ್ಯಾಗವನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧನಾಗಿರಬೇಕು. ಬದುಕಿನ ಯಾವ ಕಷ್ಟದಿಂದಲೂ ಪ್ರೇಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ತಟ್ಟದು. ಬದಲಿಗೆ ಇಂಥ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಪ್ರೇಮವನ್ನು ರಸಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ದೈಹಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ ಇರುವ ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸದಾಕಾಲವೂ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಈ ಪ್ರೀತಿಯ ಸೆಲೆ ಬತ್ತದಂತೆ ನೀವು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರೇಮ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದ ಭದ್ರ ಅಡಿಗಲ್ಲು—ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದ ಬಳಿಕ ವಿವಾಹದ ಅರ್ಥವ್ಯಾಪ್ತಿಗಳನ್ನೂ ನೀವು ಅರಿಯಬೇಕು. ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ತಾಳಿ ಕಟ್ಟಿದ್ದು ಮಾತ್ರವಾಗಲೀ ಪುರೋಹಿತರ ಮಂತ್ರಪಠಣ ಮಾತ್ರವಾಗಲೀ ವಿವಾಹವಲ್ಲ. ಈ ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ನೀವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿವಾಹದ ದಿನದಂದು ಸಮಾಜದ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಗಂಡು–ಹೆಣ್ಣು ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಕೈ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಬೇಕು.

ವಿವಾಹ ಎಂದರೇನು ?—ಪರಸ್ಪರ ಮೆಚ್ಚಿದ ಎರಡು ಜೀವಗಳು ಯಾವ ಅಡಚಣೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಪ್ರೇಮ ಕಾಮಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಅನುಭವಿಸಲು ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಬಂಧನ ವಿವಾಹ ಎನ್ನೋಣವೆ ?

ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಆರ್ಥಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಪರಸ್ಪರರಿಗೆ ಹೊಣೆಯಾಗಿ ಬಾಳುವುದೇ ಮದುವೆಯ ಉದ್ದೇಶ ಎನ್ನಬಹುದೆ ?

'ಇಂಥ ಗಂಡಿಗೆ ಇಂಥ ಹೆಣ್ಣು ಎಂದು ಬ್ರಹ್ಮ ನಿಶ್ಚಯಿಸಿರುತ್ತಾನೆ' ಎಂದು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುವುದುಂಟು. ಈ ನಿಶ್ಚಯ ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲೇ ಆದರೂ ವಿವಾಹಿತರಾದವರು ಬಾಳಿ ಬದುಕಬೇಕಾದದ್ದು ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಲ್ಲ, ಭೂಮಿಯ

ಮೇಲೆ ತಾನೇ ? ಇದನ್ನು ನೀವು ಮರೆಯಬಾರದು.

ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನ ಹೂವಿನ ಸುಪ್ಪತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲ, ಅದರ ಕ್ಷೇತ್ರ ಬಲು ವಿಸ್ತಾರ. ನೀವು ವಿವಾಹದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಮುಂದೆ. ಅದು ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಜೊತೆಗೂಡಿದ ಪಯಣ. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಹೂದೋಟಗಳು ಸಿಗಬಹುದು ; ಕಲ್ಲುಮುಳ್ಳು, ಹಳ್ಳಕೊಳ್ಳ, ನದೀನದಗಳು, ಪ್ರಪಾತಗಳು, ಬೆಟ್ಟಗಳು, ಕಡೆಗೆ ಹಸಿರಿನಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸುವ ಬಯಲು ಸಿಗಬಹುದು. ಯಾವುದಾದರೂ ಸರಿ, ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರುವ ನೀವು ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬಿಗಳು. ಆಮೆಯ ನಡಿಗೆಯ ಈ ಪಯಣದ ಬಳಿಕವೇ ನಿಮ್ಮ ವಿವಾಹದ ನಿಜವಾದ ಸಿದ್ಧಿ.

"ಸಾರ್ಥಕ ವಿವಾಹದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಬಹುಮುಖವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಒಲವೂ ಅಭಿರುಚಿ ಭಾವನೆಗಳ ಹಿಂಡೂ ಮಾತಾಪಿತೃಗಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ ಒಗ್ಗೂಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೂ ವೈವಾಹಿಕ ಬಂಧನ ಬಿಗಿಯಾದಾಗ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ ಕಡಮೆ ಆಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಸಮರ್ಪಣಭಾವವೊಂದೇ ಮೇಲುಗೈಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ"— ಖ್ಯಾತ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞ ಹ್ಯಾವಲಾಕ್ ಎಲ್ಲಿಸ್‌ರ ಈ ನುಡಿಗಳು ಎಷ್ಟು ಸಮಂಜಸ !

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಗಂಡು–ಹೆಣ್ಣು ಒಟ್ಟಿಗೆ ವಾಸಿಸಬೇಕಾದರೆ ವಿವಾಹವಾಗಲೇಬೇಕು ಎನ್ನುವ ನಿಯಮವಿದೆ. ಹಾಗಾದರೆ, ಎಲ್ಲರ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ವಿವಾಹದ ಪಾತ್ರ ಹಾಗೂ ಉದ್ದೇಶಗಳೇನು ?

ಕಲ್ಪನೆಯ ರಮ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ವಿಹರಿಸುವ ಜೋಡಿ ಆಗಬಾರದು ನೀವು ; ವಾಸ್ತವತೆಯ ಭದ್ರ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವ ದಂಪತಿಗಳಾಗಬೇಕು.

ಹಿಂದೂಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿವಾಹದ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ ಇರುವ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಅಪಾರ. ಮದುವೆಯಾದ ಸತಿಪತಿಗಳು ಬದುಕಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ, ಮೋಕ್ಷಗಳ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಳಬೇಕು. ಬೌದ್ಧಿಕ ಉನ್ನತಿಗಾಗಿ ಧರ್ಮ, ಶರೀರದ ಪೋಷಣೆಗಾಗಿ ಅರ್ಥ, ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ಕಾಮ, ಆತ್ಮೋನ್ನತಿಗಾಗಿ ಮೋಕ್ಷ ಎಂಬುದು ಭಾರತೀಯರ ನಂಬಿಕೆ. ಧರ್ಮ ಮೋಕ್ಷಗಳ ಪಾತ ಪಾರಲೌಕಿಕ ಸುಖಕ್ಕಾದರೆ, ಅರ್ಥ ಕಾಮಗಳ

ಅಧ್ಯಯನ ಐಹಿಕ ಸುಖಕ್ಕೋಸ್ಕರ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸತಿಪತಿಗಳ ಸಾರ್ಥ
ಬದುಕಿಗೆ ಇವೆರಡರ ಅಧ್ಯಯನವೂ ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ವಿವಾಹದಿಂದಾಗುವ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು
ವಿವೇಚಿಸೋಣ :

ವಿವಾಹದಿಂದ ಹೆಣ್ಣಿನ ಬದುಕಿಗೆ ಆಧಾರ. ಅವಳ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಇಂಬು. ಅವಳ
ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ವಿವಾಹ ದೊಡ್ಡ ಆಸರೆ. ಗಂಡಿಗೂ ಸಹ ವಿವಾಹ
ದಿಂದಾಗಿ ವಾಸಿಸಲು ಮನೆ, ಹೊತ್ತುಹೊತ್ತಿಗೆ ಊಟ, ದೈಹಿಕ ಸುಖ
ಸಿಗುವುದಲ್ಲದೆ ಕಷ್ಟಸುಖಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಪಾಲು ವಹಿಸುವ ಮಡದಿ ದೊರಕು
ತ್ತಾಳೆ. ಗಂಡುಹೆಣ್ಣುಗಳ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನ ಬಲು ಪ್ರಮುಖ
ಹಿನ್ನೆಲೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರು ಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಸತಿ
ಪತಿಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಎದುರಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮೀಯತೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ
ಮೂಡುತ್ತವೆ ; ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೂ ಮಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ವಿವಾಹಿತ
ರಿಗೆ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಗೌರವ.

"ನೀವು ಏಕೆ ಮದುವೆಯಾಗ್ತೀರಿ ?" ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು
ಕೇಳಿದರೆ ಆ ಪ್ರಶ್ನೆಯಿಂದ ನೀವು ತಬ್ಬಿಬ್ಬಾಗಬಹುದು.

"ಎಲ್ರೂ ಮದುವೆಯಾಗ್ತಾರೆ. ನಾವೂ ಆಗ್ತೀವಿ" ಎನ್ನಬಹುದು ನೀವು.

ಪ್ರಪಂಚದ ಬಹುತೇಕ ಜನ ಈ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ತಾವಾಗಿಯೇ ಒಳಗಾಗು
ತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿವಾಹದಲ್ಲಿ ಏನೋ ಹಿರಿಮೆ ಇರಬೇಕಲ್ಲವೆ ?

ವಿವಾಹದ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ
ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಮೊದಲನೆಯದು ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಮೂಡುವ ಪ್ರೇಮ. ಎರಡನೆಯದು
ನಾಳಿನ ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕಜೀವನ. ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೂರನೆಯದು. ನಾ
ಯದು ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಆಸಕ್ತಿ, ಅಭಿರುಚಿ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ
ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನ ಸುಭದ್ರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೇಮದ ಅಂಕುರ ಹೇಗೆ ?

ಇದರ ಗುಟ್ಟು ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಯದು. ಭಿನ್ನಲಿಂಗಿಗಳು ಪರಸ್ಪರರನ್ನು
ಕಂಡು ಅನುರಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೊರರೂಪ, ನಡೆನುಡಿ, ಪ್ರಭಾ

ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಸುಂದರಿಯಾದ ಯುವತಿ ಕುರೂಪಿ ಒಬ್ಬನಿಗೆ ಮರುಳಾಗಬಹುದು. ಸ್ಫುರದ್ರೂಪಿ ಯುವಕ ಕುಬ್ಜ ಯುವತಿಯಲ್ಲಿ ಮೋಹಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ನೋಡಿದಾಗ ಏನೆನಿಸಿತು? ಪರಸ್ಪರ ಆಕರ್ಷಣೆ, ಒಲವಿನ ಕುಡಿನೋಟ, ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಕಳ್ಳತನದ ಭೇಟಿ, ಮೆಲುಮಾತು—ಇವುಗಳಿಂದಲೇ ಮೈಯೆಲ್ಲ ರೋಮಾಂಚನ. ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಪರಿಚಯ, ಸಲಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋದಹಾಗೆ ಪರಸ್ಪರರ ವಿಷಯ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿಯುವ ತವಕ. ಆಗ ಪ್ರೇಮದ ಬೇರು ಬಿಟ್ಟು, ನಂಬಿಕೆ ಮೊಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಮನ್ಮಥ, ಪ್ರೇಮದ ದೇವರು. ಕಾಮ, ಕುಸುಮಾಯುಧ, ರತಿನಾಥ ಎಂದು ಆತನಿಗೆ ಹಲವಾರು ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ಮನ್ಮಥ ಹೂವಿನ ಬಾಣವನ್ನು ಪ್ರಣಯಿಗಳಿಗೆ ಎಸೆಯುತ್ತಾನೆ; ಆಗ ಅವರು ಪರಸ್ಪರ ಅನುರಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ—ಎಂದು ಪುರಾಣಕಥೆಯಿದೆ. ಏನೇ ಇರಲಿ, ಗಂಡು–ಹೆಣ್ಣು ಹೀಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುವುದು ಪ್ರಕೃತಿನಿಯಮ. ಪ್ರೇಮದ ಬಳಿಕ ಕಾಮ ಅವತರಿಸುವುದೂ ಸಹಜವೇ. ನಮ್ಮ ಪುರಾತನರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಾಮಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖಸ್ಥಾನ ಕಲ್ಪಿಸಿದ್ದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಲೋಕಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ. ಜೀವನ ಸಹ್ಯವೂ ಸುಂದರವೂ ಆಗಬೇಕಾದರೆ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾದ ಗೃಹಜೀವನ ಆನಂದದಾಯಕವಾಗಿರಬೇಕೆಂಬುದು ಅವರ ನಂಬುಗೆ ಆಗಿತ್ತು.

ಕ್ರಿಸ್ತಪೂರ್ವ ೩೮೪ಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಕಪಿಲ ಮಹರ್ಷಿಯು ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗೆಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ್ದುದಾಗಿ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಮಹಾಭಾರತ ಮತ್ತು ಭಾಗವತಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮಗುವಿನ ಉಗಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದಾಖಲೆಗಳಿವೆ.

'ಸಂಯೋಗಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅನಂತರ ಶುಕ್ರವು ಶೋಣಿತದೊಡನೆ ಮಿಶ್ರ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಒಂದು ಶುಕ್ರ ಅಣು ಒಂದು ಶೋಣಿತ ಅಣುವಿನೊಡನೆ ಸಂಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.'

—ಇದು ಭಾಗವತದ ಉಲ್ಲೇಖ.

ಕ್ರಿ.ಶ. ನಾಲ್ಕನೆಯ ಶತಮಾನದ ವೇಳೆಗೆ ವಾತ್ಸ್ಯಾಯನ ಎಂಬ ಋಷಿಪುಂಗವ 'ಕಾಮಸೂತ್ರ' ಎಂಬ ಕೃತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದ. ಈ ಕೃತಿ

ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ಮೊದಲ ಗ್ರಂಥ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಮದುವೆಯಾದ ಬಳಿಕ ಕಾಮಜೀವನ ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ವಿವಾಹ ಶಿಥಿಲವಾಗದೆ ಗಟ್ಟಿತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ಉಳಿಯಬೇಕಾದರೆ, ಈ ಲೈಂಗಿಕಜೀವನದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಿವಾಹವಾದ ವಧೂವರರಿಗೆ ಈ ಅರಿವು ಸಾಕಷ್ಟು ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಅನೇಕಬಾರಿ ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಲೈಂಗಿಕ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಬೇಸರ ತರಿಸಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ವೈವಿಧ್ಯವನ್ನು ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಾಮಜೀವನ ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಬರಿ ಒಂದು ಶುಷ್ಕಕ್ರಿಯೆ ಅಲ್ಲ ; ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸಬೇಕಾದ ಕಲೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ನೀವು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿ ವಿವಾಹದ ಉದ್ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ನಾಳೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳು ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹತ್ತಿರ ತರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಮೌಲ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಇಬ್ಬರೇ ಇದ್ದು ಜಡವಾಗತೊಡಗಿದ್ದ ಬದುಕಿಗೆ ಮಗು ಹೊಸ ಚೇತನದ ಸೆಲೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ತ್ಯಾಗ, ಸಹನೆಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆಂದೇ ಮಗುವಿನ ಜನನ! ಮಕ್ಕಳಾಗಿ ಸಂಸಾರದ ಸಿಹಿ-ಕಹಿ ಅನುಭವಿಸಿದ ಮೇಲಷ್ಟೇ ನೀವು ಪ್ರಬುದ್ಧರಾಗುತ್ತೀರಿ.

ವಿವಾಹ ಶಾಶ್ವತ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕಾದರೆ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಆಸಕ್ತಿ ಅಭಿರುಚಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹೆಂಡತಿಗೆ ಚಿತ್ರ ಕಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಗಂಡನಿಗೆ ಚಿತ್ರಕಲೆ ಎಂದರೇನೆಂದು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮದುವೆಯಾದಮೇಲೆ ಆತ :

"ಚಿತ್ರಗಿತ್ರ ಮೂಲೆಗಿಡು" ಎಂದು ಹೆಂಡತಿಗೆ ಹೇಳಬಾರದು. ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ ಎಂದರೆ ಅವರ ವಿವಾಹದಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಮೂಡುವುದು ಖಚಿತ. ಅದರ ಬದಲು. ಆತ ಚಿತ್ರಕಲೆಯ ಬಗೆಗೆ ಕೆಲವು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಬೇಕು. ಸಮಯವಿದ್ದರೆ ಹೆಂಡತಿಯೇ ಗುರುವಾಗಿ ಆ ಕಲೆಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ಗಂಡನಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಗಂಡ ಚಿತ್ರ ಬರೆಯದಿದ್ದರೂ ಸರಿ, ಆ ಕಲೆಯ ರಸಾಸ್ವಾದನೆ ಮಾಡಬಲ್ಲ ರಸಿಕನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಕೆಲ ಗಂಡಸರಿಗೆ ಸಂಗೀತದ ಹುಚ್ಚು ವಿಪರೀತ. ಪತಿಯೋರ್ವನು ಸೊಗಸಾಗಿ ವೀಣೆ ನುಡಿಸಬಲ್ಲ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಹೆಂಡತಿಗೆ ಸಂಗೀತವೆಂದರೆ ಬದ್ಧವೈರ. ಆಗ ಆಕೆ: "ಗಂಡಸರಿಗ್ಯಾಕೆ ಗೌರೀ ದುಃಖ? ವೀಣೆ ನುಡಿಸೋದು ಹೆಂಗಸ್ರು. ಅದನ್ನ ಬಿಟ್ಬಿಡಿ" ಎಂದಳೋ ಅವಳ ಸಾಂಸಾರಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲೋಲಕಲ್ಲೋಲವಾದ ಹಾಗೆಯೇ.

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ-ಅಭಿರುಚಿ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಹೆಂಡತಿ ಅಥವಾ ಗಂಡ ಪರಸ್ಪರರ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮನನ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದ ಭದ್ರತೆಗಾಗಿ ಈ ತ್ಯಾಗ ಅನಿವಾರ್ಯ.

ವಿವಾಹದ ಮೊದಲ ದಿನಗಳ ಪ್ರೀತಿಯು ಮಹಾಪೂರ, ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಇಳಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಗಂಡಹೆಂಡಿರ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸಮಾನವಾದ ಹವ್ಯಾಸ ಇದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದು—ನಾಟಕ, ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ, ಆಟ ಯಾವುದಾದರೂ ಸರಿ.

ಸತಿಪತಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಸಂಯಮ ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ. ಪರಸ್ಪರರ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು; ಅನ್ಯೋನ್ಯ, ಗೌರವ ಇರಬೇಕು. ಹೆಂಡತಿಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಬಂದಾಗ ಗಂಡ ರಮಿಸಬೇಕು. ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ವಿರಸ ಮೂಡಿದರೆ ಅದನ್ನು ಬಲಿಯಲು ಬಿಡಬಾರದು. ಆ ವಿರಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಏನು? ಎಂಬುದನ್ನು ಇಬ್ಬರೂ ಕುಳಿತು ಚರ್ಚಿಸಿ ಅಂಥ ಪ್ರಮಾದಗಳು ಮತ್ತೆ ಆಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಒಬ್ಬರು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಕ್ಷಮಿಸುವ ಮಹಾ ಗುಣವನ್ನೂ ತೋರಿಸಬೇಕು. ಇಂಥ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ದಾಂಪತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ.

ಮದುವೆಗೆ ಅರ್ಹರು ಯಾರು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅಭ್ಯಾಸಯೋಗ್ಯ. ಯೌವನಕ್ಕೆ ಕಾಲಿರಿಸಿದವರೆಲ್ಲಾ ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯರಲ್ಲ. ವಿವಾಹವಿಧಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಮುಂಚೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಕೆಲವೊಂದು ಅರ್ಹತೆಗಳಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಚೀನ ವೈದ್ಯತಜ್ಞ ಸುಶ್ರುತರ ಪ್ರಕಾರ, 'ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗಿರುವ ಗಂಡಸೂ ಹದಿನಾರು ವರ್ಷಗಳಾಗಿರುವ ಹೆಣ್ಣೂ ಮದುವೆಗೆ ಯೋಗ್ಯರು.'

ಇಂದಿನ ಕಾಲಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯಿಸುವಷ್ಟು ಈ ಮಾತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅನೇಕ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ, ಕನ್ಯೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸು ಇರುವಾಗಲೇ ವಿವಾಹ ನೆರವೇರುತ್ತದೆ. ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಯುವತಿಯ ವಿವಾಹದ ವಯಸ್ಸು ಏರುತ್ತಿದೆ. ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಅವಕಾಶ ಬಂದುದೇ ಈ ರೀತಿ ವಿವಾಹದ ವಯಸ್ಸು ಏರಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು. ತತ್ಪರಿಣಾಮ ಗಂಡಿನ ವಿವಾಹದ ವಯೋಮಾನವೂ ಮುಂದೆ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ.

ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸು ಮಾತ್ರ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಬೇರೆಯೂ ಅರ್ಹತೆಗಳಿರ ಬೇಕು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ವೈಚಾರಿಕ ಅರ್ಹತೆ, ಆರ್ಥಿಕ ಅರ್ಹತೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರ್ಹತೆ ಪ್ರಮುಖವಾದುವು.

ಗಂಡು–ಹೆಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ ವೈಚಾರಿಕ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ, ಅವರ ಮುಂದಿನ ಜೀವನ ಸುಗಮವಾಗಲು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಬುದ್ಧನಾದ ಗಂಡಿಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಮುಂದಾಲೋಚನೆಯ ಶಕ್ತಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಕಾಲಮೇಲೆ ತಾನು ಸ್ವತಂತ್ರ ನಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬಲ್ಲ ; ಅಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಬಾಳ್ವೆಯಲ್ಲಿ ಜೊತೆಗೂಡಿದ ಜೀವವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಏನೆಲ್ಲ ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಲೂ ಅವನು ಸಿದ್ಧ. ಜೊತೆಗಾತಿಯೊಡನೆ ಭಾವನೆ–ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ತನ್ನ ಸಮಸ್ತ ಸಂಪತ್ತನ್ನೂ ಹಂಚಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಮನೋಭಾವ. ತೃಪ್ತಿ ಪಡೆಯುವಷ್ಟೇ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡಲೂ ಕಾತರ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ತಯಾರು. ಇಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಇರುವ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರು ದಾಂಪತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಖಿಗಳಾಗಬಲ್ಲರು.

ಗಂಡಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಅರ್ಹತೆ ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಹೆಂಡತಿ–ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಕಲು ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಸಂಪಾದನೆಯಿರುವವನು ಮಾತ್ರ ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಂಗಸರು ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲೂ ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಿವಾಹದ ಬಳಿಕವೂ ಸಂಪಾದನೆಯ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಡಲು ಹೆಣ್ಣು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ

ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವಳಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದೊರಕುವುದಲ್ಲದೆ, ಮನೆಯ ಒಟ್ಟಾರೆ ಖರ್ಚಿಗೂ ತುಸು ನೆರವು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಪಾದನೆ ಇರುವ ಗಂಡ "ನೀನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು ಬೇಡ" ಎಂದೇನಾದರೂ ಹೇಳಿದರೆ, ಹೆಂಡತಿ ಸಂಸಾರದ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಬಿಡುವುದೇ ವಿಹಿತ.

ಲೈಂಗಿಕ ಅರ್ಹತೆ ಎಂದರೆ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಲು ಶಕ್ತಿ ಇರುವಿಕೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಊನವೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ತೊಂದರೆ ಆಗಬಹುದು. ಈ ಅರ್ಹತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗಂಡಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೂ ಗಂಡು ವಿವಾಹವಾಗಬಾರದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಗ್ಗುವಂಥ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಮದುವೆಗೆ ಮುನ್ನ ಸರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯತಜ್ಞರು 'ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಗಂಡು ತನ್ನ ಪುಂಸತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಬೇಕು' ಎಂದು ಹೇಳಿದುದನ್ನು ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವಿವಾಹವಾಗಲು ಆಶಿಸುವವರು ಯಾವ ತೀವ್ರ ರೋಗಗಳಿಂದಲೂ ನರಳುತ್ತಿರಬಾರದು. ಉದಾಹರಣೆ: ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಕ್ಷಯ, ಮೇಹರೋಗ, ವಾತರೋಗ ಇತ್ಯಾದಿ. ಸತಿಪತಿ ಗಳಾಗುವವರಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿರಬಾರದು. ಆನುವಂಶಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿರುವ ಮನೆತನದೊಡನೆ ಆದಷ್ಟೂ ಕೊಟ್ಟು–ತರುವ ಸಂಬಂಧ ಮಾಡಬಾರದು.

ವಿವಾಹದಲ್ಲಿ ಗಂಡು–ಹೆಣ್ಣುಗಳ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಎರಡೂ ಮನೆಗಳ ಹಿರಿಯರ ಹೊಣೆಯೂ ಅಧಿಕ.

ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣು ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ನೋಡಿ ಮೆಚ್ಚಬೇಕು. ರೂಪ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ. ಗುಣವೂ ಮುಖ್ಯ. ವಿವಾಹ ನಿಶ್ಚಯವಾದ ಬಳಿಕ ಅವರು ಪರಸ್ಪರ ವಿಚಾರವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ತಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳೂ ಆಸೆ–ಅಭಿರುಚಿಗಳೂ ಹೊಂದುತ್ತವೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ, ವಿವಾಹ-ನಿಶ್ಚಯವನ್ನು ಮುರಿಯಬಹುದು. ವಿವಾಹದ ಬಳಿಕ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ವಿರಸದಿಂದ ನರಳಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಈ ನಿರ್ಧಾರ ಮೇಲು. ಇಷ್ಟೇ

ಅಲ್ಲ, ಅವರಿಬ್ಬರೂ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ತಾವಿಬ್ಬರೂ ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಏಕೆ ಅಗತ್ಯ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಕೊಡಬಯಸು ತ್ತೇನೆ :

ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತಳೂ ಆದ ಯುವತಿಯೊಬ್ಬಳಿ ದ್ದಳು. ಅನುರೂಪನಾದ ವರನೊಂದಿಗೆ ಅವಳ ವಿವಾಹವಾಯಿತು. ಮದುವೆ ಆಗಿ ಎರಡು ವರ್ಷ ಕಳೆದರೂ ಆ ಸತಿಪತಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗಲಿಲ್ಲ. ಹೆಂಡತಿಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಂಡರೆ ಪಂಚಪ್ರಾಣ. ಗಂಡನಿಗೂ ಹಾಗೆಯೇ. ಕಂಡಕಂಡ ದೇವರುಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಹರಕೆ ಹೊತ್ತಾದ ಮೇಲೆ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋದರು. ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ವಿವರವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಡಾಕ್ಟರು ಗಂಡನ ವೀರ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದರು. ಅದರ ಉತ್ತರ ದೊರಕಿದಾಗ ವೈದ್ಯರು :

"ಗಂಡನ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳೇ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಮಕ್ಕಳಾ ಗೋದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ" ಎಂದು ನುಡಿದರು.

ನಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವಿವಾಹ ಶಾಶ್ವತ ಬಂಧನ. ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಅದರಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಇಬ್ಬರೂ ಆತ್ಯಂತ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಮನೆಯ ಹಿರಿಯರು ವಂಶಗಳ ಗುಣಾವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣಿನ ಜಾತಕಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಅವು ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದುತ್ತವೆಯೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೇ ಗೋತ್ರದವರು ಮದುವೆಯಾಗುವಹಾಗಿಲ್ಲ. ತೀರ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧ ಗಳಲ್ಲೂ ವಿವಾಹವಾಗಬಾರದು. ಇಂಥ ವಿವಾಹಗಳಿಂದ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆ ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವ ದೋಷಗಳು, ಊನಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳು ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತಂದೆತಾಯಿಯರಿಗಿಂತ ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ.

ಜಾತಕ ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಷ್ಟೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವನ್ನು ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೂ ಕೊಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಸರಿ ಆದ ಜೊತೆಗಾರರನ್ನು ತಂದೆತಾಯಿ ಹುಡುಕದಿದ್ದರೆ ಮುಂದೆ ಗಂಡಹೆಂಡಿರ

ನಾಳು ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಆವರಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಂಥದು ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಎಂದಿಗೂ ಆಗಬಾರದು.

ಮದುವೆಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಿದ್ಧತೆಗೂ ನಾನು ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರಿಗೂ ಅತೀವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿರಲಿ. ಮಾನವಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನವದೇಹದ ರಚನೆ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೂ ನೀವು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನೇ ನಾವು ಲೈಂಗಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇಂದು ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತಿದೆ. ತನ್ನ ಗಂಡನನ್ನು ಆರಿಸುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲದೆ, ತನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯೂ ಅವಳಿಗೀಗ ಇದೆ. ಇಂದಿನ ಕೈಗಾರಿಕಾ, ಆರ್ಥಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರ ಗಳಲ್ಲಿನ ವಿಸ್ತೃತ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ, ಲೈಂಗಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯ ದೊರೆತಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ, ನಾಳಿನ ವಧೂವರರಿಗೂ ವಿವಾಹವಾದವರಿಗೂ ಈ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದ ಬಂಧನವನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಲು, ಲೈಂಗಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ಅರಿವು ಬಹು ಪವಿತ್ರವಾದ ಕೊಂಡಿ, ಬಂಗಾರದ ಕೊಂಡಿ.

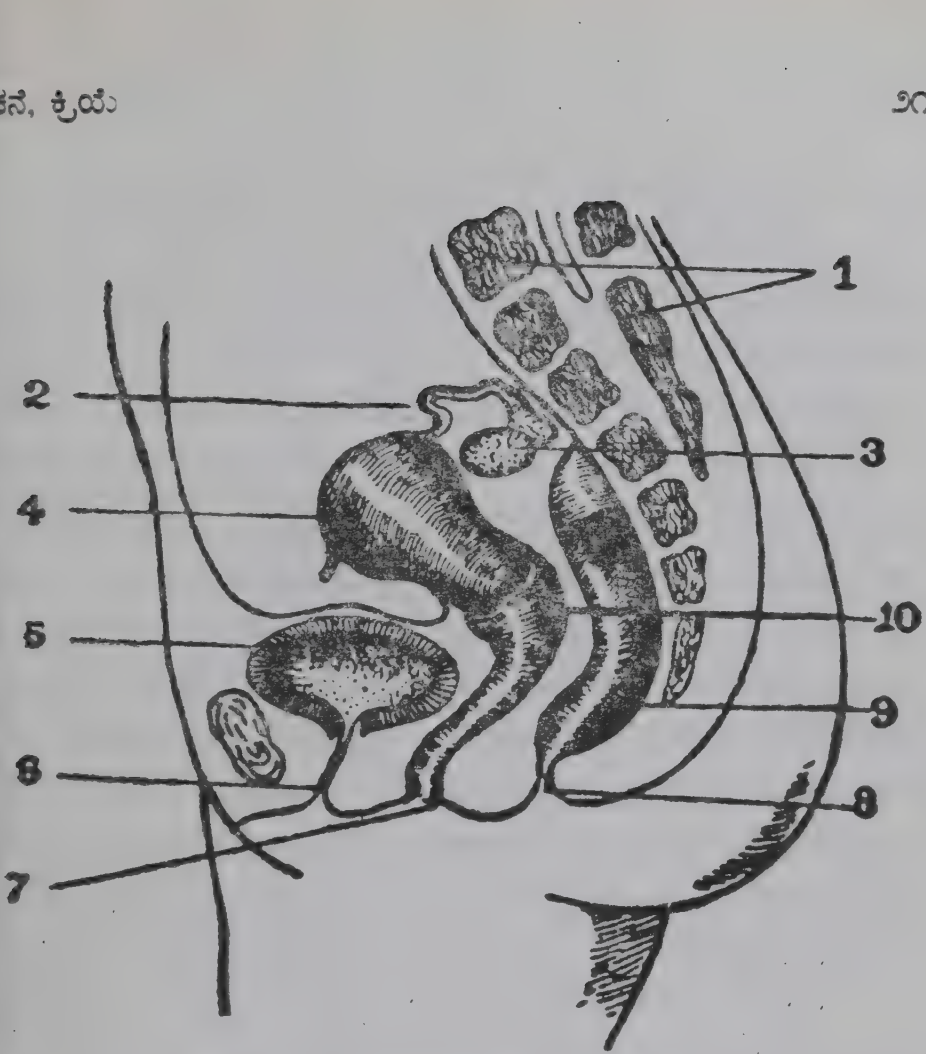
೨ ರಚನೆ, ಕ್ರಿಯೆ

ಮಗುವಿನ ಜನನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ರಚನೆ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಶಾಸ್ತ್ರ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ. ಈ ವಿಜ್ಞಾನದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ನಾಳೆ ನೀವು ಯೋಗ್ಯ ತಂದೆತಾಯಿಗಳಾಗಲೂ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯವನ್ನು ಹೊತ್ತು ಸಂಸಾರ ವನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸಲೂ ಸಹಕಾರಿ.

ಭ್ರೂಣದ ಸೃಷ್ಟಿ ಅಂಡಾಣು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಮಾಗಮದಿಂದ ಆಗು ತ್ತದೆ. ಅಂಡಾಣು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ; ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣು ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಭ್ರೂಣ ಮಗುವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭಕೋಶ ದಲ್ಲಿ. ಈ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀ ಹಾಗೂ ಪುರುಷ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಗಳು ರಚಿತವಾಗಿವೆ.

ಪುರುಷ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಾದ ವೃಷಣದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣು ಹುಟ್ಟಿ ಶಿಶ್ನದ ಮುಖಾಂತರ ಹೆಣ್ಣಿನ ಯೋನಿಯನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಅಂಡಾಣು ಹುಟ್ಟು ವುದು ಸ್ತ್ರೀಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ. ಅಂಡಾಣು-ವೀರ್ಯಾಣು ಡಿಂಭನಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಸೇರಬೇಕು. ಇವೆರಡೂ ಸೇರಿ ಆದ ಭ್ರೂಣ ಸ್ತ್ರೀಯ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು, ಮಗುವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂಭತ್ತು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ಈ ಶಿಶುವನ್ನು ಹೊರಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ರವಾನಿಸುವುದೂ ಸ್ತ್ರೀಯ ಕೆಲಸ. ಹೀಗೆ ಮಗುವಿನ ಜನನದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರ ಹಿರಿದು.

ಈಗ ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹರಚನೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಮುಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿರುವ ಚಿತ್ರ ಸ್ತ್ರೀಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಒಂದು ಪಾರ್ಶ್ವ



ಚಿತ್ರ. 1. ಸ್ತ್ರೀ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಪಾರ್ಶ್ವನೋಟ

1. ಬೆನ್ನೆಲುಬು 2. ಡಿಂಭನಳಿಕೆ 3. ಅಂಡಾಶಯ 4. ಗರ್ಭಕೋಶ
5. ಮೂತ್ರಕೋಶ 6. ಮೂತ್ರನಾಳ 7. ಯೋನಿದ್ವಾರ 8. ಮಲದ್ವಾರ
9. ಮಲಾಶಯ 10. ಯೋನಿ

ನೋಟ. ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಮುಂದೆ ನಿಮಗೆ ಕಾಣುವುದು ಮಲಾಶಯ. ಅದರ ಮುಂದಿರುವುದು ಯೋನಿ. ಯೋನಿಗೂ ಗುಂಜೆಲುಬಿಗೂ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವುದು ಮೂತ್ರಕೋಶ. ಯೋನಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಬುಗುರಿಯಾಕಾರದ ಅವಯವ ಗರ್ಭಕೋಶ. ಅದರ ಮೇಲಿನ ಎರಡು ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಂಥವು ಡಿಂಭನಳಿಕೆಗಳು. ಈ ನಾಳ ಬಾಗಿರುವೆಡೆ ಇರುವುದೇ ಅಂಡಕೋಶ. ಇವೆಲ್ಲಾ

ಸ್ತ್ರೀಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಒಳ–ಅಂಗಗಳು.ಸ್ತ್ರೀಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಹೊರ ಅಂಗಗಳೂ ಇವೆ. ಹಿರಿ, ಕಿರಿ ಭಗೋಷ್ಠಗಳು, ಭಗನ, ಬಾರ್ಥೊಲಿನ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಯೋನಿಪಟಲ, ಭಗಾಂಜಲಿ ಮತ್ತು ಸ್ತನಗಳು ಈ ಗುಂಪಿನವು. ಇವನ್ನು ಕುರಿತು ಮುಂದೆ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಒಳ–ಅಂಗಗಳ ಬಗೆಗೆ ನೀವು ಕೆಲವು ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದಿರಬೇಕು.

ಗರ್ಭಕೋಶದ ಎರಡೂ ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಂಡಾಶಯಗಳಿವೆ. ಇವು ಬಾದಾಮಿಯಾಕಾರವಾಗಿದ್ದು ಪರಿವೇಷ್ಟನಪೊರೆಯಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿವೆ. ಈ ಪೊರೆಯ ಮುಖಾಂತರವೇ ಅಂಡಾಶಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ದುಗ್ಧನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ನರಗಳು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಬಾಲಿಕೆಯ ಅಂಡಾಶಯದ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಕೋಶಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಅಂಡಾಣುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವು ಪಕ್ವ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪಕ್ವತೆ ಆರಂಭವಾಗುವುದು ಹುಡುಗಿ ತಾರುಣ್ಯಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಸ್ರವಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಒಂದು ಅಂಡ ಬೇರೆಯವಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ದ್ರವಚೀಲದಿಂದ ಸುತ್ತುವರಿಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ಚೀಲಕ್ಕೆ 'ಗ್ರಾಫಿಯನ್ ಫಾಲಿಕಲ್' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇದು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಾ ಅಂಡಾಶಯದ ಹೊರಪದರಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಅಂಡಾಶಯದ ಮೇಲೆ ಬೊಬ್ಬೆಎದ್ದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅದು ಒಡೆದಾಗ ಹೊರಬರುವುದು ಅಂಡಾಣು. ಇದು ಡಿಂಭನಳಿಕೆಯ ಚಾಚುಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಆಕರ್ಷಿತವಾಗಿ ಡಿಂಭನಳಿಕೆಯೊಳಗೆ ಹೋಗಿ ವೀರ್ಯಾಣುವಿಗಾಗಿ ಕಾದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. 'ಗ್ರಾಫಿಯನ್ ಫಾಲಿಕಲ್'ಅನ್ನು ಒಡೆದುಕೊಂಡು ಅಂಡಾಣು ಹೊರಬಂದ ಬಳಿಕ ಒಳಗಿನ ಖಾಲಿ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹಳದಿ ಅಂಗಾಂಶ 'ಕಾರ್ಪಸ್ ಲ್ಯೂಟಿಯಂ' ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳದ್ದು.

ಅಂಡಾಣುವಿನ ವ್ಯಾಸ 1/300 ಅಂಗುಲ. ಇದು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ. ಅಂಡಾಣುವಿಗೆ ಹೊರ ಹಾಗೂ ಒಳಕವಚಗಳಿದ್ದು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಜೀವಬಿಂದುವಿರುತ್ತದೆ. ಹೊರಕವಚ ಮೃದುವಾಗಿದ್ದು ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಹನಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಆಹಾರ ಭಂಡಾರ. ಜೀವಬಿಂದು

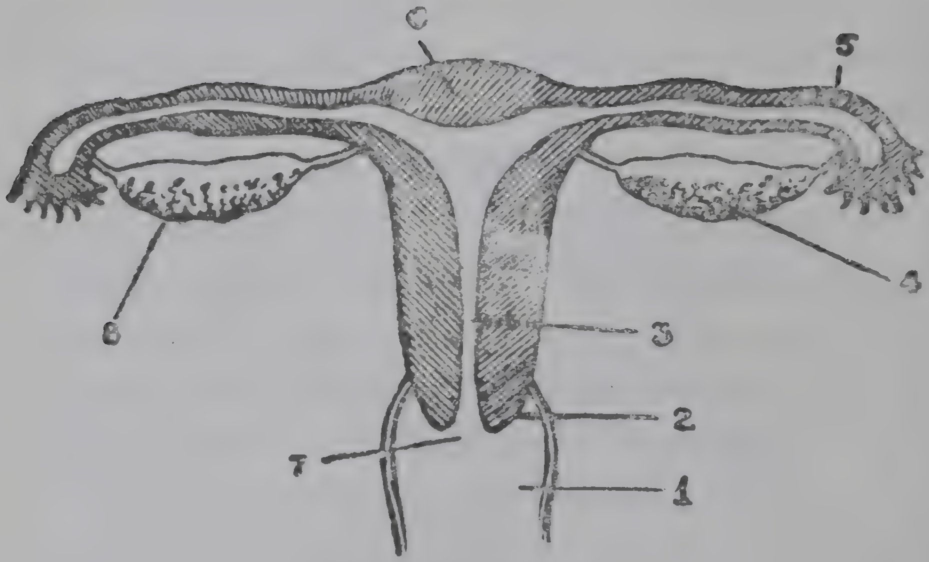
ವಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ರೂಪ, ಗುಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ವರ್ಣಸೂತ್ರಗಳೂ ಜೀನಿಗಳೂ ಇವೆ. ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದಾಗಿ ಅಂಡಾಣು ಮಾಗಿ ಅಂಡಾಶಯದ ಹೊರಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಂದು ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದಾಗುವುದು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ. ಅಂಡಾಣು ಅಲ್ಲಿಂದ ಡಿಂಭನಳಿಕೆ ಸೇರಿ, ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ಆಗಮನವಾದರೆ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಗಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಮುಟ್ಟಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶದಿಂದ ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಡಿಂಭನಳಿಕೆಗಳು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮೇಲಿನ ಎರಡೂ ಪಕ್ಕಗಳಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಅಂಡಾಶಯದತ್ತ ಬಾಗಿವೆ. ಇವು ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಅಂಗುಲ ಉದ್ದವಾಗಿವೆ. ಹೊರತುದಿ ತ್ರಿಕೋಣಾಕಾರವಾಗಿ ಚಾಚುಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ನಳಿಕೆಯು ಮೂರು ಪದರಗಳಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಭಾಗದ್ದು ಸ್ನಾಯುಪದರ. ಒಳಗಿನ ಲೋಳೆಪದರ ಮಡಿಕೆಮಡಿಕೆಯಾಗಿದ್ದು ಸಣ್ಣ ಕೂದಲುಗಳಿಂದ ಆವೃತ ಆಗಿದೆ. ಚಾಚುಬೆರಳುಗಳು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಅಂಡಾಣು ಮುಂದೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ನಳಿಕೆಯ ಕೂದಲುಗಳು ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯುಸಂಕುಚನದಿಂದ ಫಲವತಿಯಾದ ಭ್ರೂಣ ಚಲಿಸುವುದೂ ಹೀಗೆಯೇ. ಭ್ರೂಣ ಡಿಂಭನಳಿಕೆಯಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ಚಲಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ.

ನಾವೀಗ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಬಗೆಗೆ ಕೆಲ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಆಗಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಗರ್ಭಕೋಶ ಬುಗುರಿಯಾಕಾರವಾಗಿದೆ. ಅಗಲವಾದ ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜುಗಳಿಂದ ಹಿಡಿಯಲ್ಪಟ್ಟ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಹಿಗ್ಗುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಉದ್ದ ಮೂರು ಅಂಗುಲ, ಅಗಲ ಒಂದೂವರೆ ಅಂಗುಲ, ದಪ್ಪ ಒಂದು ಅಂಗುಲ.

ಗರ್ಭಕೋಶದ ಅಗಲವಾದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ನೋಡಿ. ಇದನ್ನು 'ಶರೀರ' ಎಂತಲೂ ಕಿರಿದಾದ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು 'ಕುತ್ತಿಗೆ' ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಮೂರು ಪದರಗಳಿವೆ. ಹೊರಪದರ, ಮಧ್ಯದ ಸ್ನಾಯುಪದರ, ಒಳಗಿನ ಲೋಳೆಪದರ–ಇವು ಈ ಮೂರು ಪದರಗಳು. ಸ್ನಾಯುಪದರ ತುಂಬಾ ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾದಾಗ ಗರ್ಭಕೋಶ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಹಿಗ್ಗುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಅಂಡಾಶಯದ ಹಾರ್ಮೋನು



ಚಿತ್ರ 2. ಗರ್ಭಕೋಶ

1. ಯೋನಿ 2. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕುತ್ತಿಗೆ 3. ಅಂತರ್ಮುಖ
4. ಅಂಡಾಶಯ 5. ಡಿಂಭನಳಿಕೆ 6. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಶರೀರ
7. ಬಹಿರ್ಮುಖ 8. ಅಂಡಾಶಯ

ಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಗರ್ಭಕೋಶ ಒಳಗಾಗಿದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮೇಲಿನ ಎರಡು ಬದಿಗಳಿಂದ ಡಿಂಭನಳಿಕೆಗಳು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವೀಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದಿದ್ದೀರಿ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಜಾಗ ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರವಾಗಿ ಅದು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂಧಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಜಾಗದಲ್ಲಿ 'ಅಂತರ್ಮುಖ'ವಿದೆ. ಕುತ್ತಿಗೆಯೊಳಗಿನ ಮಾರ್ಗ ಕ್ರಮಿಸಿದ ಬಳಿಕ 'ಬಹಿರ್ಮುಖ' ಇದೆ. ಇದು ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ದ್ವಾರ.

ಯೋನಿ ಹೇಗಿರಬೇಕು ? ಸಣ್ಣದಿರಬೇಕೆ ದೊಡ್ಡದಿರಬೇಕೆ ? ಎಂದು' ತಿಳಿಯುವ ಕುತೂಹಲ ಅನೇಕರಿಗೆ.

ಯೋನಿದ್ವಾರದಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶದವರೆಗೂ ಇರುವ ಮಾರ್ಗ ಯೋನಿ. ಇದೊಂದು ಸ್ನಾಯುಕೊಳವೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಇದರ ಎರಡು ಗೋಡೆಗಳೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಏನಾದರೂ ವಸ್ತುವನ್ನು ತೂರಿಸಿದರೆ

ಮಾತ್ರ ಜಾಗ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಯೋನಿಯ ಮೇಲಿನ ಗೋಡೆ ಮೂರು ಅಂಗುಲ ಉದ್ದ, ಕೆಳಗಡೆ ನಾಲ್ಕು ಅಂಗುಲ ಉದ್ದ. ಯೋನಿಮಾರ್ಗ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ, ಅದರ ಮುಂಭಾಗ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕಿಂತ ಕಿರಿದಾಗಿದೆ. ಯೋನಿರಂಧ್ರದ ವ್ಯಾಸ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಅಂಗುಲ. ಮಕ್ಕಳಾದ ಮೇಲೆ ಇದು 1½-2 ಅಂಗುಲ ಅಗಲವಾಗಬಹುದು. ಹೆರಿಗೆ ಆಗುವಾಗ ಇದು 4 ಅಂಗುಲ ಅಗಲವಾದರೂ ಅನಂತರ ಕುಗ್ಗಿ ಮೊದಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆದಿದೆ.

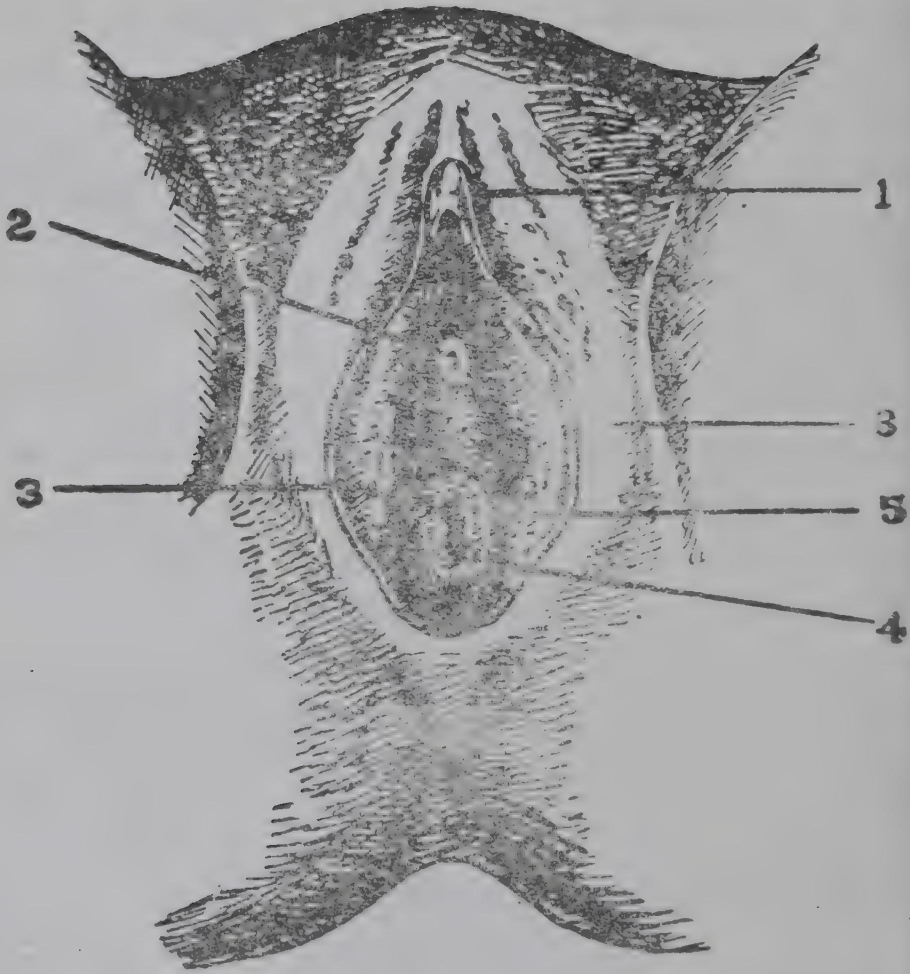
ಯೋನಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಹಿಗ್ಗುವ-ಕುಗ್ಗುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಯೋನಿಯ ಒಳಪದರ ಮಡಿಕೆ ಮಡಿಕೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರಸವದ ವೇಳೆ ಯೋನಿ ಮಾರ್ಗ ಹಿಗ್ಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಯೋನಿಯ ಉದ್ದ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದುದ ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬಹುದು ; ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಡಮೆಯಿರಲೂಬಹುದು. ಇದ ರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ.

ಯೋನಿ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಇರುವ ಜಾಗ. ಗರ್ಭಕೋಶದಿಂದ ಮುಟ್ಟು, ಮಗು ಮುಂತಾದುವು ಹೊರಜಗತ್ತಿಗೆ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಯೋನಿಯ ಮುಖಾಂ ತರವೇ ಸಾಗಬೇಕು. ಯೋನಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹೆಣ್ಣಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಲು ಮುಖ್ಯವಾದುವು. ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಿಗಿತ, ಹಿಗ್ಗಿ ಕುಗ್ಗುವ ಶಕ್ತಿ, ತೃಪ್ತಿಕರ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಹೆರಿಗೆಗೂ ಸಹಾಯಕಾರಿ.

ಹೆಣ್ಣಿನ ಜೀವನದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯ ಒಳಪೊರೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂಡಾಶಯದ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿಗೆ ಇದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಲಕಿಯರು ಹಾಗೂ ವೃದ್ಧೆಯರಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಒಳ ಪೊರೆಯೂ ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾದ, ಹಿಗ್ಗುವ ಒಳಪೊರೆಯೂ ಇರು ತ್ತವೆ. ಈ ಪೊರೆಯಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಎಂಬ ದ್ರವ ಸ್ರವಿಸಿ ಯೋನಿ ಸೋಂಕಿಗೀಡಾಗದಂತೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಹೊರ ಅಂಗಗಳ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ. ಹೊರ ಅಂಗಗಳು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಒಳಗಿನ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ ; ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಇವು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಹಿರಿಭಗೋಷ್ಠಗಳು ಉದ್ದನೆಯ ಎರಡು ಚರ್ಮದ ಮಡಿಕೆಗಳು.



ಚಿತ್ರ 3. ಹೊರ ಅಂಗಗಳು

1. ಭಗನ 2. ಮೂತ್ರದ್ವಾರ 3. ಬಾರ್ಥೋಲಿನ್ ಗ್ರಂಥಿದ್ವಾರ
4. ಯೋನಿದ್ವಾರ 5. ಕಿರಿಭಗೋಷ್ಟ 6. ಹಿರಿಭಗೋಷ್ಟ

ಗುಂಜೆಲುಬಿನಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಸುಮಾರು ಒಂದೂವರೆ ಅಂಗುಲ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಎರಡೂ ಮಡಿಕೆಗಳೂ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಡಿಕೆಗಳ ಹೊರಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕೂದಲಿರುತ್ತವೆ. ಒಳಚರ್ಮ ಕೂದಲುರಹಿತವಾಗಿದ್ದು ಮೇದೋ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಭಗೋಷ್ಟಗಳು ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್

ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಮುಟ್ಟು ನಿಂತಾಗ ಇವೂ ಚಿಕ್ಕದಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಹೊರನೋಟಕ್ಕೆ ಹಿರಿಭಗೋಷ್ಠಗಳ ಎರಡು ಮಡಿಕೆಗಳೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಅಗಲಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಒಳಗಿನ ಕಿರಿಭಗೋಷ್ಠಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳಾದ ಮೇಲೆ ಭಗೋಷ್ಠಗಳು ಅಗಲವಾಗುತ್ತವೆ.

ಹಿರಿಭಗೋಷ್ಠಗಳ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ಕಿರಿಭಗೋಷ್ಠಗಳಿವೆ. ಇವೂ ಕೂಡ ಚರ್ಮದ ಮಡಿಕೆಗಳು. ಗಾತ್ರ ½ ಅಂಗುಲದಿಂದ 2 ಅಂಗುಲದವರೆಗೆ. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚು; ಕಿರಿಭಗೋಷ್ಠಗಳ ಹೊರದುಟಿ ಚರ್ಮದಂತಿದ್ದರೆ, ಒಳಭಾಗ ನಯವಾದ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ರಕ್ತನಾಳ, ನರಗಳು, ಉಬ್ಬಿ–ಕುಗ್ಗುವ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಂದ ಕಿರಿಭಗೋಷ್ಠಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರಚೋದನೆ ಒದಗಿದಾಗ ಇವು ಗಡಸಾಗುತ್ತವೆ.

ಭಗನವಿರುವುದು ಕಿರಿಭಗೋಷ್ಠಗಳ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಒಂದನ್ನೊಂದು ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ. ಭಗನ ಬಹು ಸಣ್ಣದಾದರೂ ಕಾಮೋದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಬಲು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಗ. ಇದರ ಗಾತ್ರ ¼ ಅಂಗುಲ. ಗಂಡಿನ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಸರಿಸಮನಾದ ಈ ಅಂಗದ ತುದಿ ಗುಂಡಾಗಿದ್ದು ಮುಂದೊಗಲಿನಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಇದು ಉದ್ರಿಕ್ತಗೊಳ್ಳುವ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಂದ ರಚಿತವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೇರಳ ನರಾಗ್ರಗಳೂ ಇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇದು ಸ್ಪರ್ಶ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಬಹುಬೇಗ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಗನವು ಯೋನಿ ಹಾಗೂ ಭಗೋಷ್ಠಗಳ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಸಂಭೋಗ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಉದ್ರೇಕವಾದಾಗ ಇದು ಗಟ್ಟಿಯೂ ಉದ್ದವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಭಗನದ ಮುಂದೊಗಲಿನೊಳಗೆ ಸ್ಮೆಗ್ಮ ಎಂಬ ಅಂಟುದ್ರವ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ತ್ರೀಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ವಾಸನೆಗೆ ಮೂಲ. ದಿನವೂ ಈ ಜಾಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅಂಟುದ್ರವ ಬಿರುಸಾಗಿ ಉರಿ, ನವೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು.

3ನೆಯ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೀವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಭಗನದ ಕೆಳಗೆ

ಮೂತ್ರದ್ವಾರವನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ. ಮೂತ್ರಕೋಶದಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿದ ಮೂತ್ರ ನಾಳ ಕೊನೆಗಾಣುವುದು ಇಲ್ಲಿಯೇ. ಸ್ತ್ರೀಯು ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡು ವುದು ಈ ದ್ವಾರದ ಮುಖಾಂತರ. ಆದರೆ ಪುರುಷರಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮೂತ್ರ ನಾಳಕ್ಕೂ ಜನನೇಂದ್ರಿಯುಗಳಿಗೂ ಇಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂಬಂಧವೂ ಇಲ್ಲ.

ಯೋನಿದ್ವಾರವು ಮೂತ್ರದ್ವಾರದ ಕೆಳಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲವೇ ? ಈ ದ್ವಾರದ ಮುಖಾಂತರ ಯೋನಿಗೆ, ಅನಂತರ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶ. ಪಟಲವೊಂದು ಈ ದ್ವಾರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಕನ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಪಟಲ ಯೋನಿದ್ವಾರವನ್ನು ಅರ್ಧಚಂದ್ರನಂತೆ ಆವರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪಟಲವನ್ನು 'ಯೋನಿಪಟಲ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಪಟಲದ ತೂತು ಒಂದು ಕಿರುಬೆರಳು ಹಿಡಿಸುವಂತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರ ಮುಖಾಂ ತರವೆ 'ಮುಟ್ಟು' ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಈ ದ್ವಾರ ಗುಂಡುಸೂಜಿ ಅಷ್ಟು ಇರಬಹುದು. ಮತ್ತೆ ಹಲವರಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿ ಪೊರೆಯಂತೆ ಪಟಲ ಇಡೀ ದ್ವಾರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರಬಹುದು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕನ್ಯೆ ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿ ಪಟಲವನ್ನು ಹರಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪಟಲ ದಪ್ಪವಿರ ಬಹುದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಒತ್ತಡದಿಂದಲೇ ಅದು ಹರಿಯಬಹುದು ಅಥವಾ ಶಸ್ತ್ರ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಿವಾಹದ ಬಳಿಕ ಪ್ರಥಮ ಸಂಭೋಗಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಪೊರೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ, ಈಜುವಿಕೆ, ಹೊಲಿಗೆಯಂತ್ರ ತುಳಿಯುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಪ್ರವಾಸ ಇರುವವರಿಗೆ ವಿವಾಹಪೂರ್ವವೇ ಈ ಪೊರೆ ನಾಶ ಆಗಿರು ವುದುಂಟು.

ಯೋನಿದ್ವಾರದ ಎರಡೂ ಬದಿಗಿರುವ ಬಾರ್ಥೋಲಿನ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ವಿಷಯ ವನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಗ್ರಂಥಿಯೂ ಸಣ್ಣಗೆ ತತ್ತಿಯ ಆಕಾರವಾಗಿದ್ದು ಯೋನಿಪಟಲ ಹಾಗೂ ಕಿರಿಭಗೋಷ್ಟಗಳು ಸಂಧಿಸುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ನಳಿಕೆಗಳ ಮುಖಾಂತರ ತಮ್ಮ ಗ್ರಂಥಿರಸವನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತವೆ. ತೆಳ್ಳನೆಯ ಲೋಳೆಯಂತಹ ಈ ದ್ರವ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗ ಅಧಿಕ ವಾಗಿ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಭೋಗ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಯೋನಿಯ ಪ್ರವೇಶ ಸುಲಭವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಈ ದ್ರವದ ಮುಖ್ಯ ಕ್ರಿಯೆ.

ಸ್ತನಗಳೂ ಕೂಡ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳ ಒಂದು ಭಾಗ ಎಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದೇನೋ ! ಇದುವರೆಗೂ ಸೂಚಿಸಿದ ಅಂಗಗಳು ಮಗುವಿನ ಜನನಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿಯೋ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿಯೋ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಸ್ತನಗಳು ಮಗುವಿನ ಜನನದ ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ಪೋಷಿಸಲು ಅವಶ್ಯವಾದ ಹಾಲನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಸ್ರಾವವಾಗುವ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿಂದಾಗಿ ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತನಗಳು ಯುವತಿಯ ಪ್ರಮುಖ ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಕಾಮೋದ್ರೇಕದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗಗಳು. ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟು ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ಬಹುಬೇಗ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ತರುಣಿಯರಲ್ಲಿ ಮೊಲೆ ಬಿಲ್ವಫಲದಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಆಕೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಮತ್ತು ಅನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲೂಡುವಾಗ ಅವುಗಳ ಗಾತ್ರ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಮೊಲೆಗಳು ತೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತವೆ.

ಇದುವರೆಗೂ ಹಾರ್ಮೋನು ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಕೇಳಿದ್ದೀರಿ. ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಳಿಸುವ ಈ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಅಂಶ ಯಾವುದು ? ಹಾರ್ಮೋನು ಒಂದು ರೀತಿಯ ರಸವಿಶೇಷ. ಉಗಮ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ. ಇದರ ಸ್ರಾವ ಮಾತ್ರ ನಳಿಕೆಯ ಮುಖಾಂತರವಲ್ಲ, ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೆದುಳಿನ ಬುಡದಲ್ಲಿ 'ಆಂಟೀರಿಯಲ್ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ' ಎಂಬ ಗ್ರಂಥಿಯಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾರುಣ್ಯಾವಸ್ಥೆ ತಲುಪುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಈ ಗ್ರಂಥಿ ಹಲವು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಸ್ರವಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿಂದಾಗಿ ಹುಡುಗಿಯ ಹೊರರೂಪದಲ್ಲಿ, ಭಾವನೆ ಯೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಗಾಧ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುತ್ತದೆ. ತರುಣಿಗೆ ತನ್ನ ರೂಪದ ಬಗೆಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಅಲಂಕಾರ ಪ್ರದರ್ಶನದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಈಗ ವಿಪರೀತ ಆಸಕ್ತಿ. ಆಕೆ ಎತ್ತರವಾಗಿಯೂ ದುಂಡಗೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಮೊಲೆಗಳು ಪಿರ್ರೆಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಯುವತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಹೊರ ಅಂಗಗಳಾದ ಹಿರಿ, ಕಿರಿ

ಭಗೋಷ್ಟಗಳು ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತವೆ. ಭಗನ ಪ್ರಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊರ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲೆ, ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿಶೋರಿಗೆ ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದೇ ರೋಮಾಂಚಕಾರಿ ಅನುಭವ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಹುಡುಗಿ ತಿಂಗಳುತಿಂಗಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟಾಗ ತೊಡಗುತ್ತಾಳೆ.

ಮುಟ್ಟಾಗುವುದು ಎಂದರೇನು ?

'ಕಾಗೆ ಮುಟ್ಟಿತು ಅವಳು ದೂರ ಕೂತಿದಾಳೆ' ಎಂದು ಹಿರಿಯರು ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳುವುದು ರೂಢಿ. ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ಇಂಥ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ತಂದೆ ತಾಯಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಲೇಬಾರದು. ಮುಟ್ಟಿನ ಹಿಂದಿರುವ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮನದಟ್ಟುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದಾಗಿ ತರುಣಿಯ ಅಂಡಾಶಯ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಕೋಶಗಳು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂಡಾಶಯದ ಕೋಶಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಅಂಡಗಳಿವೆ ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳಿದ್ದು ನಿಮಗೆ ನೆನಪಿರಬಹುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಂಡ ಮಾಗಿ ಹೊರಬಂದು ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಡಾಣು ಹೇಗೆ ಡಿಂಭನಳಿಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೂ ನಿಮಗೀಗಾಗಲೇ ಗೊತ್ತು. ಈ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ಅಂಡಾಣು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ.

ಅಂಡಾಶಯವು ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರ, ಗ್ರಂಥಿ ಹಾಗೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳೊಡಗೂಡಿ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂಡಾಣು ವೀರ್ಯಾಣುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಗಮಗೊಂಡು ಭ್ರೂಣವಾಗಿ ಬಂದಾಗ ಅದು ನೆಲೆಸಲು ಮೆತ್ತಗಿನ ಪದರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಉದ್ದೇಶ. ಅಂಡಾಣು ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಒಡೆದು ಹೊರಬಂದಾಗ ಅಲ್ಲಿನ ಖಾಲಿ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಪಸ್‌ಲ್ಯೂಟಿಯಂ ಎಂಬ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕೋಶಿಕೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಗಲೇ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ದಪ್ಪ

ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಡಿಂಭನಳಿಕೆಯೊಳಗಿನ ಕೂದಲು ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯುಸಂಕುಚನದಿಂದ ಅಂಡಾಣು ಮೆಲ್ಲನೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾ ವೀರ್ಯಾಣುವಿಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯಾಣು ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಸಿಗದೆಹೋದರೆ ಅಂಡಾಣು ಸಾಯುತ್ತದೆ. ಅಂಡಾಣು ನಾಶವಾದೊಡನೆ ಅಂಡಾಶಯು ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಸ್ರವಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಚೋದನೆ ಮಾಯವಾದೊಡನೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರ ಚೂರುಚೂರಾಗಿ ಕಳಚಿಬೀಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಭ್ರೂಣಕ್ಕಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ಮಾಡಿದ ಸಿದ್ಧತೆಯೆಲ್ಲ ವ್ಯರ್ಥವಾಯಿತು. ಸತ್ತ ಅಂಡಾಣು, ಕಳಚಿಬಿದ್ದ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರ, ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಸೇರಿಕೊಂಡು ರಕ್ತದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಹೊರತಳ್ಳಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇದೇ ತಿಂಗಳ ಮುಟ್ಟು.

ಒಂದು ಪ್ರಯತ್ನ ಹಾಳಾಯಿತೆಂದು ಅಂಡಾಶಯು ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂಡುವಂಥದಲ್ಲ. ಅದು ಮತ್ತೆ ಒಂದು ಅಂಡವನ್ನು ಪಕ್ವಗೊಳಿಸಿ ಹೊರತಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಸ್ರವಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟಾದಂದಿನಿಂದ ಮೊದಲ ಎರಡು ವಾರ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ನದೇ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ. ಸುಮಾರು ಹದಿನಾಲ್ಕನೆಯ ದಿವಸ ಅಂಡಾಣು ಅಂಡಾಶಯದ ಕವಚವನ್ನು ಒಡೆದು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಸಾರಿಯೂ ವೀರ್ಯಾಣು ಸಿಕ್ಕಿಲದತೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಇಪ್ಪತ್ತೆಂಟನೆಯ ದಿವಸ ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತೆ ಹೊರಗೆ ಕೂಡುತ್ತಾಳೆ. ಇದನ್ನೇ ನಾವು 'ಋತುಚಕ್ರ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಹುಡುಗಿಗೆ ಎಷ್ಟು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾದಾಗ ಮುಟ್ಟು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ? ಎಂದು ಅನೇಕರು ಆಗಾಗ್ಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಹೆಂಡುಗಿ ಹದಿಮೂರು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಋತುಮತಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ಇನ್ನೂ ಮುಂಚೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಹದಿನಾರು ಹದಿನೇಳರ ವೇಳೆಗೆ ಆಗಬಹುದು. ಹುಡುಗಿಗೆ ಹತ್ತೊಂಬತ್ತು–ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷವಾದಾಗಲೂ ಋತುಮತಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಅವಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ದೋಷವಿದೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟ. ಆಗ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಕೇಳಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ತರುಣಿ ಇಪ್ಪತ್ತೆಂಟು ದಿನಗಳಿಗೊಂದು ಸಾರಿ ಮುಟ್ಟು ಆಗುತ್ತಾಳೆ. ಎರಡು ಮೂರು ದಿನ ಹಿಂದೆ ಅಥವಾ ಮುಂದೆ ಆದರೆ ಏನೂ ದೋಷವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯುವತಿ ಹದಿನೈದು–ಇಪ್ಪತ್ತು ದಿನಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಹೊರಗೆ ಕೂತರೆ ಅಥವಾ ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಆಗದೇ ಇದ್ದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ತೊಂದರೆ ಇರುವುದು ಖಾತ್ರಿ. ಅಂಥವರು ವಿವರವಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಬೇಕು.

ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಐದು ದಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗು ತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಮೆಯಿರಬಹುದು. ಮತ್ತೆ ಹಲವರಿಗೆ ಏಳೆಂಟು ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಇರಬಹುದು. ಒಮ್ಮೆ ಋತುಮತಿಯಾದ ಬಳಿಕ ಹುಡುಗಿ ಮುಂದೆ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮುಟ್ಟಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ರಕ್ತ ಹೀನತೆ, ಕ್ಷಯ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿದ್ದಾಗ ಹುಡುಗಿ ಮುಟ್ಟಾಗದೇ ಇರ ಬಹುದು. ಮುಂದೆ ಯುವತಿಗೆ ವಿವಾಹವಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾದಾಗ ತಿಂಗಳ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಹದಿಮೂರು–ಹದಿನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಆರಂಭವಾದ ಮುಟ್ಟು ವ್ಯಕ್ತಿ ನಲವತ್ತೈದು ವರ್ಷ ಸಮೀಪಿಸುವವರೆಗೂ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಆಕೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗಬಹುದು.

ಮುಟ್ಟು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅಂಡಾಶಯ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಕೋಶಗಳ ಚಟು ವಟಿಕೆಯಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವೀಗ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಿ. ಆದರೆ ವಾತಾವರಣ ಬದಲಾವಣೆಯಾದಾಗ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬೌದ್ಧಿಕ ಏರು ಪೇರಾದಾಗ ಮುಟ್ಟು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದಿನಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ ಆಗಬಹುದು. ಉದಾ ಹರಣೆಗೆ, ನೀವು ಚಳಿದೇಶದಿಂದ ತುಂಬಾ ಬಿಸಿಲುದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋದಿರಿ ಎಂದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಮುಟ್ಟಾಗಿ ಹದಿನೈದು ದಿನ ಕಳೆದಿರಬಹುದು. ಆದರೂ ಮತ್ತೆ ಮುಟ್ಟು ಕಾಣುತ್ತದೆ, ಹೀಗೆಯೇ ಅತಿಯಾದ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ, ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗ, ಅತ್ಯಾನಂದವಾದಾಗ, ಅತೀವ ಭೀತಿಯಾದಾಗ, ದೇಹದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳೆಲ್ಲಾ ಏರುಪೇರಾಗುವುದರಿಂದ ನರಗಳ ಉದ್ರೇಕ ವಾಗಿ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಂಕುಚಿಸಿ ಮುಟ್ಟು ಆಗಬಹುದು. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಲ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಉಬ್ಬಿರುವುದರಿಂದ, ಗರ್ಭಕೋಶ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸಂಕುಚಿಸುವುದರಿಂದ, ಕೆಳ ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾರ, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ತೊಡೆಗಳ ನೋವು ತೀರಾ

ಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುಸ್ತು, ಆಯಾಸ, ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರುವಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ಅಜೀರ್ಣ ಮುಂತಾದುವು ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವ ನೀಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ನಲವತ್ತೈದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ನಿಮಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇದೆ, ಅಲ್ಲವೆ ? ವಿವರಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಅಂಡಾಶಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಕಾಲ ಮಾತ್ರ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಮುಪ್ಪನ್ನಡರಿದಂತೆ ಅಂಡಾಶಯದ ಕೋಶಿಕೆಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂಡಾಶಯ ಸಣ್ಣಗಾಗುತ್ತದೆ. ಆಂಟೀರಿಯರ್ ಪಿಟ್ಯುಟರಿಯಿಂದ ಹಾರ್ಮೋನು ಪ್ರಚೋದನೆ ಬಂದರೂ ಅಂಡಾಶಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತತ್ಫಲವಾಗಿ ಅಂಡಾಣು ಹೊರಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧತೆಯೂ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಡಾಶಯದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳೂ ಇಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲದರ ಪರಿಣಾಮವೇ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತುಹೋಗುವಿಕೆ.

ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಹಿರಿಯಕ್ಕನಿಗೆ ಹೀಗಾಗಿರಬಹುದು. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಎರಡು ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮುಟ್ಟಾಗಿ ಕ್ರಮೇಣ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಹಲವರಿಗೆ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಮ್ಮೆಗೇ ಮೈ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಮರುಕ್ಷಣ ತಣ್ಣಗಾಗುವಿಕೆ, ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವಿಕೆ, ಆಯಾಸ, ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಮೆಯಾಗುವಿಕೆ—ಇವು ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಸಮಯದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ತಾವು ಮುಪ್ಪಿನ ಹೊಸ್ತಿಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವ ಭೀತಿ ಆತಂಕಗಳೇ ಹಲವು ವಿಧದ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೋಭೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿನಿಯಮ ಎನ್ನುವ ಅಂಶವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೆ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವೂ ದೃಢವೂ ಆಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಪುರುಷಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹೆಣ್ಣಿನದಕ್ಕಿಂತ ತುಸು ಭಿನ್ನ. ಅವುಗಳ

ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರವೂ ಸ್ತ್ರೀಯದಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆಯೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಈ ರಚನಾ ಭೇದ ಅನಿವಾರ್ಯ.

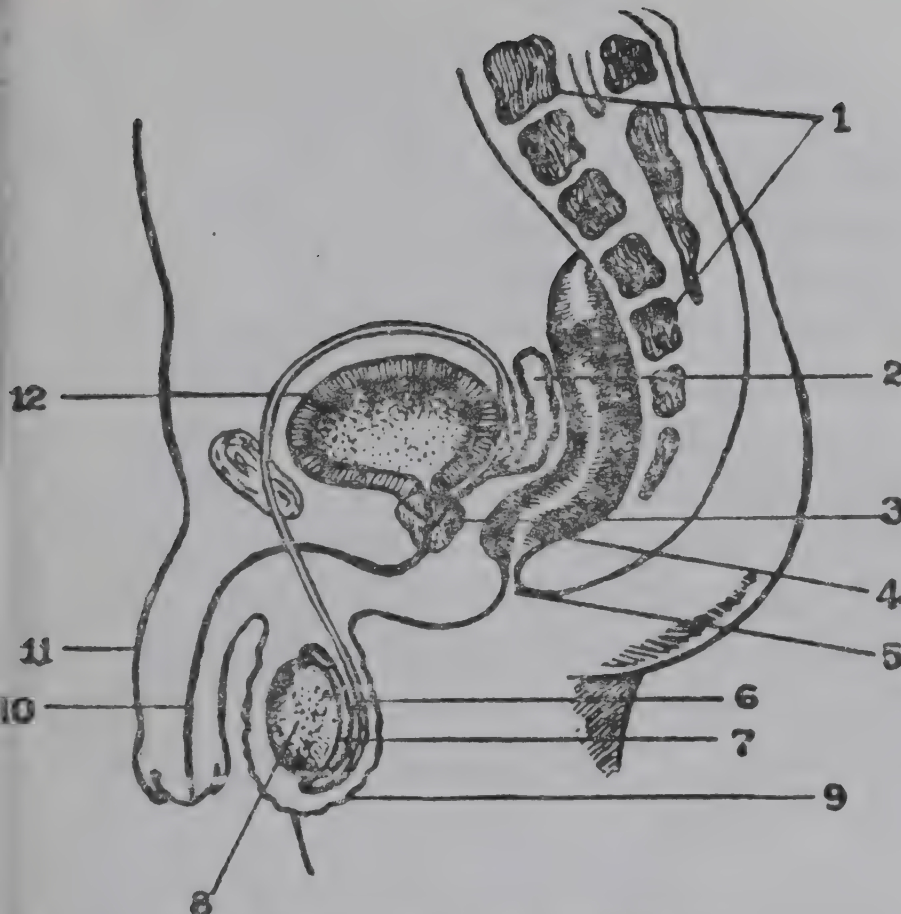
ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ವೀರ್ಯಾಣು ಮತ್ತು ಅಂಡಾಣುಗಳ ಮಿಲನದಿಂದ ಭ್ರೂಣ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯಾಣು ಎಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ ? ಅದು ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹ ಸೇರುವುದು ಹೇಗೆ ? ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕಲ್ಲವೆ ?

ವೀರ್ಯಾಣು ಗಂಡಿನ ವೃಷಣದಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಎಪಿಡಿಡಿಮಸ್, ವಾಹಕನಾಳ, ಮೂತ್ರನಾಳಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಅದು ಹೊರಜಗತ್ತು ಸೇರಬಲ್ಲದು. ಮೂತ್ರನಾಳವಿರುವುದು ಗಂಡಿನ ಶಿಶ್ನದಲ್ಲಿ. ಶಿಶ್ನ ಹೆಣ್ಣಿನ ಯೋನಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಅಲ್ಲಿಂದ ಪ್ರಯಾಣ ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತವೆ. ಈ ವಿವರಗಳಲ್ಲಿ ನೀವೀಗಾಗಲೇ ತಜ್ಞರಾಗಿದ್ದೀರಿ.

ಗಂಡಿನ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿವೆ ? ಎಂಬುದನ್ನೀಗ ತಿಳಿಯೋಣ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪಾರ್ಶ್ವನೋಟವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದೆವಲ್ಲ ? ಅದೇ ರೀತಿ ಗಂಡಿನದನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಅಗಾಧ ಭಿನ್ನತೆ ತೋರುತ್ತದೆ (ಚಿತ್ರ 4).

ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದು ಮಲಾಶಯ. ಅದರ ಮುಂದಿರುವ ಅಂಗ ಮೂತ್ರಕೋಶ. ಅದು ಮೂತ್ರ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವ ಚೀಲ. ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಮೂತ್ರ ಎರಡು ನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಮೂತ್ರಕೋಶವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಂದ ಮೂತ್ರನಾಳದ ಮುಖಾಂತರ ಹೊರಗೆ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ವೀರ್ಯವಿಸರ್ಜನೆಗೂ ಮೂತ್ರನಾಳವೇ ದಾರಿ ಎಂಬುದೀಗ ನೀವು ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶ.

ವೀರ್ಯ ಹಲವು ಸ್ರಾವಗಳ ಮೊತ್ತ. ವೃಷಣ, ವೀರ್ಯಕೋಶ, ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರನಾಳಗಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸ್ರವಿಸುವ ದ್ರವಗಳು ಸೇರಿ ವೀರ್ಯವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಲೋಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳ್ಳಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರತ್ಯಾಮ್ಲೀಯ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಈ ದ್ರವದಲ್ಲಿ



ಚಿತ್ರ 4. ಪುರುಷಜನನೇಂದ್ರಿಯ—ಪಾರ್ಶ್ವನೋಟ

ಬೆನ್ನೆಲುಬು 2. ವೀರ್ಯಕೋಶ 3. ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ 4. ಮಲಾಶಯ
ಮಲದ್ವಾರ 6. ವಾಹಕನಾಳ 7. ಎಪಿಡಿಡಿಮಸ್ 8. ವೃಷಣ
ವೃಷಣಕೋಶ 10. ಮೂತ್ರನಾಳ 11. ಶಿಶ್ನ 12. ಮೂತ್ರಕೋಶ

ಲಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ಪೋಷಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಲ್ಬ್ಯು ನ್, ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ರಂಜಕಾವ್ಲ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿರು ವೆ.

ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು ವೃಷಣದಲ್ಲಿ. ಶಿಶ್ನದ ಹಿಂಭಾಗ ಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಎರಡು ದುಂಡಗಿನ ಬೀಜಗಳಂಥ ಅಂಡಕೋಶಗಳಿವೆ

ಇವೇ ವೃಷಣಗಳು. ಇವುಗಳ ಗಾತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾ ಬಹುದು. ವೃಷಣಗಳು ಚರ್ಮದ ಚೀಲಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಕಗೊಂಡಿವೆ. ಈ ಚೀ ಗಳಿಗೆ ವೃಷಣಕೋಶ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ವೃಷಣಕೋಶದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಚ ಹಾಗೂ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಕುಗ್ಗುವ-ಹಿಗ್ಗುವ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆದಿವೆ. ಬಿಸಿಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಬಳಿಕ ಗಮನಿಸಿದರೆ ವೃಷಣಕೋಶಗಳು ಸಡಿಲಗೊಂಡು ಕೆಳಗಿಳಿದಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ಕಾಣುವಿರಿ. ಹೊರಗೆ ವಿಪರೀತ ಚಳಿಯಿರುವಾಗ ವೃಷಣಕೋಶಗಳ ಸಂಕುಚಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ಕೋಶಗಳು ತುಸು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ನಿಂತ ಸಣ್ಣಗಾದ ಹಾಗೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ವೃಷಣದ ಒಳಗಿನ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊರವಾತಾವರಣದ ಏರುಪೇರುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಪ್ರಕೃತಿ ಹೂಡಿರು ಉಪಾಯ ಇದು.

"ಎಡ ವೃಷಣ ದಪ್ಪಗಿದೆಯಲ್ಲ—ಇದು ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲವೇ ?" ಎಂದು ಹಲವರು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಎಡ ವೃಷಣ ಬಲಗಡೆಯದಕ್ಕಿಂತ ದಪ್ಪ ಇದ್ದು ತುಸು ಕೆಳಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣವೂ ಅಲ್ಲ ಕೆಲವರಿಗೆ ಎರಡು ವೃಷಣಗಳೂ ಒಂದೇ ಗಾತ್ರದ್ದಾಗಿರಬಹುದು. ಇ ರೀದಲೂ ಬಾಧಕವಿಲ್ಲ.

ವೃಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀವೀಗ ತಿಳಿಯಬೇಕು ವೃಷಣದ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಸಣ್ಣ ಹಾಲೆಗಳಿವೆ. ಈ ಹಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ಸೃಷ್ಟಿ. ಹಾಲೆಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುವ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರಾನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತಪ ಚಲನೆಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನು ಗಂಡುಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಮೂಲಭೂತ ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಪುರುಷಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಡುಗನ ಧ್ವನಿ ಒಡೆಯುವುದಕ್ಕೂ ಕಂಕುಳು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೂ ಇದೇ ಕಾರಣ.

ವೃಷಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಬಳಸುದಾರಿಯನ್ನು ದಾಟಿ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ತಲುಪುವ ಕ್ರಿಯೆ ಕೌತುಕಪೂರ್ಣ. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ವೃಷಣದಹಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವ ವಿಷಯ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತು

ಹಾಲೆಗಳು ಒಂದುಗೂಡಿ ನಳಿಕೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ನಳಿಕೆಗಳು ಒಂದುಗೂಡಿ
ರುಳಿನಾಳಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಎಪಿಡಿಡಿಮಸ್' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇಲ್ಲಿ
ರ್ಯಾಣುಗಳು ಶೇಖರಗೊಂಡು ಪಕ್ವವಾಗುತ್ತವೆ. ಎಪಿಡಿಡಿಮಸ್
ಷಣದ ತಲೆಯ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿದು ಮತ್ತೆ ಮೇಲಕ್ಕೆದ್ದು ವಾಹಕ
ಳ ಆಗುತ್ತದೆ.

ವಾಹಕನಾಳವೊಂದು ಗುಂಡುಕೊಳವೆ. ಉದ್ದ ಎರಡು ಅಡಿ. ಇದು
ಮೂತ್ರಕೋಶವನ್ನು ಬಳಸಿ ಮೇಲಕ್ಕೇರಿ ಅನಂತರ ಕೆಳಗಿಳಿದು ವೀರ್ಯ
ಕೋಶದ ನಾಳದ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿ
4ನೆಯ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ ; ಮತ್ತೆ ನಾನು ತಿಳಿಸಿರುವುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಓದಿ.
ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕೆಳಗೆ ಹಾಗೂ ಮಲಾಶಯದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜೇನು
ಡಿನಂತಿರುವ ವೀರ್ಯಕೋಶಗಳಿವೆ. ವೀರ್ಯದ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗವನ್ನು
ಸುವುದೇ ಇವುಗಳ ಕಾರ್ಯ. ಈ ಸ್ರಾವ ತೆಳುಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿಯೂ
ಳೆಯಾಗಿಯೂ ಇದ್ದು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿಗೆ ಚೇತನವನ್ನೊದಗಿಸುವ
ರೆಯ ಅಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ನಾಳದ ಮುಖಾಂತರ ಈ ಸ್ರಾವ ವಾಹಕ
ಳಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಹೊರತಳ್ಳುವ ನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ವೀರ್ಯ
ಗೂ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಮೂತ್ರನಾಳವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಹೊರತಳ್ಳುವ ನಾಳಗಳು ಮೂತ್ರನಾಳಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರುವ ಭಾಗವನ್ನು
ಥಿಗಳು ಸುತ್ತುವರೆದಿವೆ. ಇವೇ ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು. ಇವು
ಲಾಶಯದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲೂ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕೆಳಗೂ ಇರುವುದನ್ನು
ಹುವಿರಿ. ಈ ಗ್ರಂಥಿ ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ
ಚೋದನೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರೋಟೀನುಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ
ಳೆಯಂಥ ದ್ರವವನ್ನು ಸ್ರವಿಸುವುದು ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯ.
ದ್ರವ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಚಲನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ವೀರ್ಯಾಣುಪೋಷಕ
ಗಳು ಇದಕ್ಕಿವೆ.

ಪುರುಷಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು ಶಿಶ್ನ. ಇದರ ಮುಖ್ಯ
ರ್ಯಗಳು ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಹಾಗೂ ಸಂಭೋಗದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ
ರ್ಯಾಣುವನ್ನು ಯೋನಿಯಲ್ಲಿಡುವಿಕೆ. ಶಿಶ್ನದ ರಚನೆ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯೆ

ಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ದ ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಅಂಗುಲ. ಇದರ ಒಳಭಾಗದ ಮೂರು ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಗುಂಪುಗಳಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿಮಿರುವ ಶಕ್ತಿ ಇದ್ದು ಸ್ಪಂ ನಂತಿದೆ. ಬಹುತೇಕ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ, ಪುರು ಕಾಮೋದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗ ಶಿಶ್ನ ಉಬ್ಬುತ್ತದೆ. ಮೂರು ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಗುಂ ಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರನಾಳ ಅಡಕವಾಗಿದೆ. ಈ ಅಂಗಾಂ ಮುಂದುವರಿದು ವಿಸ್ತಾರಗೊಂಡು ಶಿಶ್ನದ 'ಮುಂದೊಗಲು' ಆಗಿದೆ. ಈ ಭಾಗ ಮೃದು, ಕೂದಲಿಲ್ಲದ್ದು. ಆಗಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಶಿಶ್ನ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜ ಹಾಗೂ ವೀರ್ಯವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಸಂಭೋಗಕ್ರಿಯೆಗ ಅತ್ಯವಶ್ಯ.

ಶಿಶ್ನ ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶಿಶ್ನದ ತುದಿ, ಹೇರಳ ನರಾಗ್ರಗಳಿಂ ಕೂಡಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಸ್ಪರ್ಶಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಇದು ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಶಿಶ್ನ ಸಡಿಲವಾಗಿ, ವೃಷಣಕೋಶದ ಮುಂಭಾಗದ ಜೋತುಬಿದ್ದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದ ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ಮುಂದ ಗಲು ಮುಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಮೋದ್ರೇಕವಾದಾಗ ಶಿಶ್ನ ಬಿರುಸಾಗಿಯ ದೊಡ್ಡದಾಗಿಯೂ ನೇರವಾಗಿಯೂ ನಿಮಿರುತ್ತದೆ. ಮುಂದೊಗಲು ಹಿಂ ಸರಿಯುತ್ತದೆ. ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಸ್ಪಂಜಿನಂತಹ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿರುವು ರಿಂದಲೇ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗ ಈ ಜಾಗಗಳೆಲ್ಲಾ ರಕ್ತದಿಂದ ತುಂಬಿ ಉಬ್ ತ್ತವೆ. ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದೂ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿಯೇ.

ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ದ ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಅಂಗುಲ ಎಂದು ಆಗಲೇ ಹೇಳಿ ಆದರೆ ಅದು ನಿಮಿರಿದಾಗ ಐದೂವರೆ-ಆರು ಅಂಗುಲದಷ್ಟು ಉದ್ದವಾಗುತ್ತ

ಎತ್ತರದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಶಿಶ್ನ ಹೆಚ್ಚು ಉದ್ದವಿರುವುದೆ? ಎಂಬುದು ಒಂದ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಎತ್ತರಕ್ಕೂ ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರಕ್ಕೂ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಯಾ ಸಂಬಂಧವೂ ಇಲ್ಲ. ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ದವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು. ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ದ ಕಡಮೆಯಿದ್ದ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಮೆಯಾಗಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಉದ್ದವಿದ್ದರೆ ಅತಿ ಕಾ ಗಳೂ ಅಲ್ಲ. ಮುಂದೊಗಲಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಮೆಗ್ಮ ಎಂಬ ಬಿಳಿ

ಅಂಟುಪದಾರ್ಥ ಶೇಖರವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ದಿನವೂ ತೆಗೆದು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಉರಿ, ನವೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ಪಂಗಡಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲೇ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯಿದೆ. ಮುಂದೊಗಲು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯದಿದ್ದರೆ, ಬಿಗಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದರೆ, ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಿ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಸಿಬಿಡಬೇಕು.

ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಮೂತ್ರನಾಳವಿದೆ ಎಂದು ಹಿಂದೆಯೇ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಇದು ಶಿಶ್ನದ ತುದಿಯಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಮೂತ್ರಕೋಶದವರೆಗೂ ಹಬ್ಬಿದೆ. ಇದರ ಉದ್ದ ಎಂಟು ಅಂಗುಲ. ಈ ನಾಳವನ್ನು ಮೂರು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

ಮೂತ್ರನಾಳದ ಮೊದಲ ಭಾಗ ಶಿಶ್ನದ ತುದಿಯಿಂದ ಅದರ ಬುಡದವರೆಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ಉದ್ದ ಆರು ಅಂಗುಲ. ಇದರ ಸುತ್ತಲೂ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಭಾಗ ಗಳಿವೆ. ಮೂತ್ರನಾಳಗ್ರಂಥಿಯ ನಳಿಕೆ ಮೂತ್ರನಾಳವನ್ನು ಸೇರುವುದು ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ.

ಎರಡನೆಯ ಭಾಗದ ಉದ್ದ ಸುಮಾರು ಮುಕ್ಕಾಲು ಅಂಗುಲ. ಇದು ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಯವರೆಗೂ ಹಬ್ಬಿದೆ. ಇದರ ಎರಡು ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗ್ರಂಥಿಗಳಿವೆ. ಇದರ ಸುತ್ತಲೂ ಮಾಂಸದ ತಂತುಗಳಿದ್ದು, ಇವು ಮೂತ್ರ ನಾಳದ ಹೊರದ್ವಾರವನ್ನು ಅಧೀನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿವೆ.

ಮೂರನೆಯ ಭಾಗ ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಮೂತ್ರ ಕೋಶದ ಬಾಯಿಯನ್ನು ತಲಪುತ್ತದೆ. ಇದರ ಉದ್ದ 1¼ ಅಂಗುಲ. ಈ ಜಾಗದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ನಾಳ ಮೂತ್ರನಾಳವನ್ನು ಸೇರು ತ್ತದೆ. ಇದೇ ತಾಣದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ಹಾಗೂ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಹೊರತಳ್ಳುವ ನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಮೂತ್ರನಾಳವನ್ನು ಸಂಧಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ವಿವರಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೀವು ತಿಳಿಯುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಮುಂದೆ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಈ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಭದ್ರ ಅಡಿಪಾಯ.

ಮೂತ್ರನಾಳದ ಎರಡನೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆನಲ್ಲ? ಇವಕ್ಕೂ ಉಪಯುಕ್ತ ಕಾರ್ಯವಿದೆ. ಲೋಳೆಯಂಥ ದ್ರವವನ್ನು ಸ್ರವಿಸಿ ಮುಂದೊಗಲು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಿಂದೆ ಜಾರುವಂತೆ ಮಾಡುವಿಕೆ ಸಣ್ಣ ಕ್ರಿಯೆ

ಆದರೂ ಮುಖ್ಯವಾದುದೇ. ಈ ಪ್ರತ್ಯಾಮ್ಲೀಯ ದ್ರವ ಮೂತ್ರನಾಳ ವನ್ನು ಮಾರ್ದವಗೊಳಿಸಿ, ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಆಗಮನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ.



ಚಿತ್ರ 5. ವೀರ್ಯಾಣು
1. ತಲೆ 2. ಬಾಲ

ವೀರ್ಯಾಣು ವೃಷಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ತೊಟ್ಟು ವೀರ್ಯವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಮಿಲಿಯಗಟ್ಟಲೆ ಚಲಿಸುವ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ಉದ್ದ 1/500 ಅಂಗುಲ. ವೀರ್ಯಾಣುವಿಗೆ ತಲೆ ಹಾಗೂ ಬಾಲಗಳಿವೆ. ತಲೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವರ್ಣಸೂತ್ರ ಹಾಗೂ ಜೀನಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಬಾಲವಿರುವುದು ಚಲನೆ ಗಾಗಿ. ವೃಷಣದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ವೀರ್ಯಾಣು ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಚಲನೆಯಿಂದಲೂ ವಾಹಕನಾಳದ ಸಂಕುಚನದಿಂದಲೂ ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 5 ಮಿ.ಲೀ. (ಸುಮಾರು 1 ಚಮಚ) ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ 200-500 ಮಿಲಿಯನ್ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಗರ್ಭಾಧಾನ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಂಭೋಗದ ಇಚ್ಛೆಯಾದಾಗ ಎಪಿಡಿಡಿಮಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಶೇಖರ ಗೊಂಡ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ವೀರ್ಯದೊಂದಿಗೆ ವಾಹಕನಾಳಕ್ಕೆ ದೂಡಲ್ಪಡು ತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದೆ ವೀರ್ಯಕೋಶದ ಸ್ರಾವವೂ ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟಿನ ಸ್ರಾವವೂ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಮೂತ್ರನಾಳಕ್ಕೆ ನೂಕಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಶಿಶ್ನದ್ವಾರದ ಮುಖಾಂತರ ಸಂಭೋಗ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ಪತನವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಯೋನಿಯನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರ ಹಾಗೂ ವೀರ್ಯಗಳೆರಡೂ ಮೂತ್ರನಾಳದ ಮೂಲಕವೇ

ೋಗುವುದಾದರೆ ವೀರ್ಯಪತನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇವೆರಡೂ ಬೆರೆತುಕೊಳ್ಳು ವುದಿಲ್ಲ ಏಕೆ ? ಎಂದು ಕೇಳುವವರೂ ಉಂಟು. ಮಾನವದೇಹ ಆತ್ಯಾ ರ್ಯಕರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಳ ಸಂಕೀರ್ಣ. ವೀರ್ಯಸ್ರಾವ ಆದಕೂಡಲೇ ಮೂತ್ರಕೋಶ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರನಾಳದ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಂಕುಚಿಸಿ ಆ ದ್ವಾರ ಪೂರ್ಣ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸಂಭೋಗ ಯೆ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಲಾರ.

ವೀರ್ಯ ಹೊರನೋಟಕ್ಕೆ ಲೋಳೆಯಾದ ನೀರುಹಾಲಿನಂತಿರುತ್ತದೆ. ೀರ್ಯಪತನವಾದಾಗ ಇದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದು ೫-೧೦ ನಿಮಿಷಗಳತರುವಾಯ ಳ್ಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯಾಣುಚಲನೆ ಈಗ ಹೆಚ್ಚು. ಸಾಧಾರಣ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ೀರ್ಯಾಣು 24 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಬದುಕಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಚ್ಚನೆಯ ವಾತಾವರಣ ಲ್ಲಿ ಇವು ಹೆಚ್ಚು ರಭಸದಿಂದ ಚಲಿಸಿ ಬೇಗ ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಶೀತಲಯಂತ್ರ ಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ದಿನ ಬೇಕಾದರೂ ಜೀವಂತವಿಡಬಹುದು.

ಸಂಭೋಗದ ಬಳಿಕ ವೀರ್ಯ ಪತನವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಂಭೋಗದ ಇಚ್ಛೆಯಾದಾಗ, ಆ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ತೊಡಗಿದಾಗ, ೀರ್ಯಪತನ ಪುನಃ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಲು ಕಡಮೆ. ಮೊದಲಿನ ವೀರ್ಯಪತನಕ್ಕಿಂತ ಎರಡನೆಯದು ಪ್ರಮಾಣ ಲ್ಲೂ ಇಳಿಮುಖ. ಬರಿದಾದ ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತೆ ವೀರ್ಯದಿಂದ ತುಂಬಿ ೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಕಾಲಾವಕಾಶ ಬೇಕು. ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದಿಂದ ೇರಳ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.

ಸಂಯೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಬೇರೆ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ೀರ್ಯಪತನ ಆಗಬಹುದು. ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅವಿವಾಹಿತ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ೈಂಗಿಕ ಯೋಚನೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಚೋದನೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ವೀರ್ಯಪತನ ಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ತರುಣ ಗಾಢನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ. ಒಮ್ಮೆಗೇ ವೀರ್ಯಪತನ ಗಿ ಅವನಿಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾಬರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ವೀರ್ಯಪತನ ಾಗುತ್ತದೆಂದು ಯುವಕರು ಕಾತರಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ವೀರ್ಯಕೋಶ ೀರ್ಯದಿಂದ ತುಂಬಿದಾಗ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರಕೋಶ ಮೂತ್ರದಿಂದ ತುಂಬಿ

ದಾಗ ಈ ಅಂಗಗಳು ಅನೈಚ್ಛಿಕವಾಗಿ ಸಂಕುಚಿಸಿ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಹೊರಹಾಕು ತ್ತವೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ವೀರ್ಯಪತನ ದೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ. ಇದು ಮಾಮೂಲು ಸಂಗತಿ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಈ ಪತನ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಆಗಬಹುದು. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ 2–3 ವಾರಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಆಗಬಹುದು. ಈ ಪತನ ಹಗಲು ವೇಳೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಚ್ಚರವಿರುವಾಗ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಬಂಧಿತನಾದ ಮನುಷ್ಯ ನಿಯಮ ಮೀರಿ ವರ್ತಿಸದಂತೆ ಮೆದುಳು ತಡೆಹಾಕುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸುಪ್ತಭಾವನೆಗಳು ಹೊರಬರಲು ರಾಜಮಾರ್ಗ, ನಿದ್ದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ವೀರ್ಯ ಪತನ, ನಿದ್ದೆಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಜರುಗುತ್ತದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವ ಬಾಧಕವೂ ಇಲ್ಲ.

ವೀರ್ಯ ಒಣಗಿದಾಗ ಅಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬಟ್ಟೆಗಳ ಮೇಲೆ ವೀರ್ಯ ಬಿದ್ದರೆ ಆ ಜಾಗ ರಟ್ಟಿನಂತಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಅಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯ ಗುರುತು ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಕಲೆಯನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ತೊಳೆಯಬಹುದು.

ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾರುಣ್ಯವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದ ವೀರ್ಯ ಹಾಗೂ ಪುರುಷ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಒಂದೇಸಮನೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಇವುಗಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಏರುಪೇರುಗಳಿಲ್ಲ. ಹಾರ್ಮೋನಿನಿಂದಾಗಿ ಪುರುಷನಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ, ಮಾನಸಿಕ ತ್ರಾಣ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಮುಪ್ಪನ್ನಡರಿದಂತೆ ಹಾರ್ಮೋನು ಹಾಗೂ ವೀರ್ಯಸ್ರಾವಗಳು ತಗ್ಗು ತ್ತವೆ. ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಆತನ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯೂ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಆತನ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪುರುಷರು ೫೦-೬೦ ವರ್ಷವಾದಾ ಗಲೂ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರಬಲ್ಲರು. ಲೈಂಗಿಕ ಅವಯವಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗಲು ಬಿಡದೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಅವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಕಾಲಿಕ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

೩ ಪ್ರೇಮಕಲೆ

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಬಂದದ್ದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಯಾ ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕಪ್ರವೃತ್ತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗಂಡುಹೆಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಆಕರ್ಷಣೆ ಇರಬೇಕೆಂಬುದೇ ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮವೆನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವು ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. "ಮಗು ತಾಯಿಯ ಮೊಲೆ ಚೀಪುವುದೂ ತಾಯಿ ಅದರಿಂದ ಪುಳಕಿತಳಾಗುವುದೂ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿ" ಎಂದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಹೇಳಿದುದು ನೂರು ಕಾಲಕ್ಕೂ ಸತ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ ತಂದೆಗೆ ಮಗಳ ಮೇಲೆ ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಹೆಚ್ಚು. ತಾಯಿಗೆ ಮಗನ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿ ಹೆಚ್ಚು. ಹುಡುಗ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾಬಂದ ಹಾಗೆ ಪರಿಸರವೂ ಅವನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ದೇಹದೊಳಗಿನ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಸ್ರವಿಸಲಾರಂಭವಾದಹಾಗೆ ಆತನ ಬಯಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅವನಿಗೆ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವ ತರುಣಿಯರನ್ನು ನೋಡುವಾಸೆ, ಅವಳ ನಿತಂಬಗಳ ಚೆಲುವನ್ನು ಹೀರುವಾಸೆ. ಯುವತಿಗೂ ಇಂಥದೇ ಬಯಕೆ. ಸ್ಫುರದ್ರೂಪಿ ಯುವಕನನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಆವನು ತನ್ನವನಾದರೆ, ತಾನವನನ್ನು ಅಪ್ಪಿ ಮುದ್ದಿಡುವ ಹಾಗಾದರೆ...ಎಂಬ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ. ಸಮಾಜದ ಭೀತಿ ಮೆದುಳಿಗಿರುವುದರಿಂದ ಇವೆಲ್ಲ ಕನಸುಗಳು ಮಾತ್ರ. ಆದರೆ ಈ ಕಲ್ಪನೆಯ ಆಟ ಅನಂತ.

ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಉದ್ದೇಶ ಸ್ವರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿ. ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೋಸ್ಕರ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹಸಿವು, ಹೆದರಿಕೆಗಳಿಂದ ಈ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದುದು.

ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹಾಗೂ ಆದಿಮಾನವರಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿಗಾಗಿ ಸೆಣಸಾಡಿ ಪ್ರಾಣ

ತೆತ್ತವರೂ ಉಂಟು. ಮಾನವೇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿಗಾಗಿ ಯುದ್ಧಗಳಾಗಿವೆ. ಸೀತೆಗಾಗಿ ರಾಮ–ರಾವಣರ ಯುದ್ಧವೂ, ದ್ರೌಪದಿಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಹಾಭಾರತ ಸಮರವೂ, ಹೆಲೆನಳಿಗಾಗಿ ಟ್ರಾಯ್ ಕದನವೂ ಆದದ್ದನ್ನು ನಾವು ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣಿಗಾಗಿ ಮನುಷ್ಯ ಪಶುವಾಗಬಲ್ಲ, ದೇವತೆಯೂ ಆಗಬಲ್ಲ.

ಇಂದಿನ ನಾಗರಿಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ ಕುಗ್ಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಬಯಕೆ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ ದೈಹಿಕ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಪರಸ್ಪರ ನಂಬಿಕೆ, ಅನುಭವಗಳ ಹಿರಿಯ ಆಧಾರ ಅದಕ್ಕೆ ಇದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೊರಗಿನ ರೂಪ, ಬಯಕೆ ಭಾವನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಬಹಳವಾಗಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದರೂ ಆನುವಂಶಿಕ ಪ್ರೇರಣೆ ಹಾಗೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗಳಿಸಿದ ಅನುಭವಗಳೂ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾದುದಲ್ಲ. ಇಡೀ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಈ ಕ್ರಿಯೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಇರುವುದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಗಂಡು–ಹೆಣ್ಣು ಪರಸ್ಪರ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲ ನೋಟದಲ್ಲೇ ತೃಪ್ತಿ, ಅನಂತರ ಸ್ಪರ್ಶ ಸುಖದ ಆಸೆ, ಬಳಿಕ ತಮ್ಮ ಸುಖದುಃಖಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಯಕೆ. ಹೀಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಮೆಟ್ಟಿಲುಮೆಟ್ಟಿಲಾಗಿ ಮೇಲೇರಿ ಕಡೆಗೆ ತಾವಿಬ್ಬರೂ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಒಂದಾಗುವ ಆತುರ. ಹೀಗೆ ಕಾಮ ಮೈದೋರುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಒಂದಾದಮೇಲೆಯೇ. ದಾಂಪತ್ಯಜೀವನ ಸಾಗುವುದು ಕೂಡ ಇಂಥ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನಲ್ಲಿಯೇ.

ನಾಳೆ ಸತಿ–ಪತಿಗಳಾಗಲಿರುವ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆದ ಬಗೆಯನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಮೌಲ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ನಿಮಗೇನನ್ನಿಸಿತು? ಅವಳ ದುಂಡು ಮೊಗ, ನೀಳನಯನಗಳು, ಪುಟ್ಟ ತುಟಿಗಳು ಅಪರೂಪದವು ಎನಿಸಲಿಲ್ಲವೇ ? ಬೇರೆಯವರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅವಳು ಸಾಧಾರಣ ಯುವತಿ ಆದರೂ

ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಪೂರ್ವ ಚೆಲುವೆಯಾಗಿ ಕಂಡಳು. ಅವಳ ನಡೆನುಡಿ, ಹಾವ ಭಾವ, ಅವಳು ಪೂಸಿಕೊಂಡ ಸುಗಂಧ, ಮುಡಿದ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೂವಿನ ಪರಿಮಳ, ಅವಳು ತೊಟ್ಟ ಬೆನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದ ಬಿಗಿಕುಪ್ಪಸ—ಎಲ್ಲವೂ ನಿಮಗೆ ಹಿಡಿಸಿ ದುವು. ಅವಳ ದನಿಯೂ ಪ್ರಿಯವೆನಿಸಿತು. ಅವಳ ಹಾಡು ನಿಮಗೆ ಗಂಧರ್ವ ಗಾಯನ. ಒಟ್ಟನಲ್ಲಿ ಅವಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡಿತು.

ತರುಣಿಯ ಅವಸ್ಥೆಯೂ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆಯಲ್ಲ. ತನ್ನನ್ನು ನೋಡಲು ಬಂದವನನ್ನು ಕಂಡಾಗ, ತಾನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡ ಗುಣರೂಪಗಳನ್ನು ಅವನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದಳು. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಏನೇ ಕೊರತೆಯಿದ್ದರೂ ಆಗ ಗಣನೆಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರೀತಿಭಾವನೆಯೊಂದೇ ಸಾಕು ; ಪ್ರೀತಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇಲ್ಲದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಇದು ತೊಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಪುಳಕ. ಗಂಡನನ್ನು ತಲೆ ಎತ್ತಿ ನೋಡಲು ನಾಚಿಕೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಲು ಬಂದವರ ಬಗೆಗೆ ನಿಮಗೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಅನಿಸಿರಬೇಕು, ಅಲ್ಲವೇ ?

ಅನೇಕಸಾರಿ ಪ್ರೇಮ ಮೊದಲ ನೋಟದಲ್ಲೇ ಹುಟ್ಟಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಪರಸ್ಪರ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಆತ್ಮೀಯತೆ ಮೂಡಬಹುದು. ಬಳಿಕ ಪ್ರೀತಿ ಅವತರಿಸಲೂಬಹುದು. ದಂಪತಿಗಳು ಅನೇಕ ವರ್ಷ ಜೊತೆಗಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಪ್ರೇಮಗೌರವಗಳು ಹುಟ್ಟುವುದೂ ಅಪರೂಪವೇನಲ್ಲ.

ಪ್ರೀತಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಬಳಿಕ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ. ಮದುವೆ ನಿಶ್ಚಿತ ವಾದಮೇಲೆ ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಪಾರ್ಕಿನಲ್ಲೋ, ಸಿನಿಮಾ ಮಂದಿರದಲ್ಲೋ ಕಳ್ಳ ತನದ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದಿರಿ. ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ನಾಚಿಕೆಯ ಭಾವವಾದರೆ ಗಂಡಿಗೆ ಅವ ಳನ್ನು ಕಣ್ಣನೋಟದಿಂದಲೇ ಮುತ್ತಿಕ್ಕುವ ಬಯಕೆ. ಪರಸ್ಪರ ದೃಷ್ಟಿಸಿದಾಗ ಇಬ್ಬರ ಮೈ ಕಂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾತಿಗೂ ಇದೇ ಪರಿಣಾಮ. ಒಬ್ಬರೊಬ್ಬರ ಕೈ ಮುಟ್ಟುವ ಆಸೆ. ಅನಂತರ ದೇಹಸುಖದ ಬಯಕೆ. ಹೀಗೆ ಪ್ರೇಮ ಕಾಮಗಳು ಒಂದರ ಬೆನ್ನಿಗೊಂದು ಬರುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆ ಮೂಡಲು ಮತ್ತು ಅದು ಬೆಳೆ ಯಲು ಹಲವು ಪ್ರಚೋದನೆಗಳಿವೆ : ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭಾವನೆಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳು. ಹೊರವಾತಾವರಣವೂ ಈ ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ನೆರವಾಗ

ಬಹುದು. ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಬಹು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಇದನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ.

ಗಂಡಿನ ಹೊರರೂಪಕ್ಕಿಂತ ಹೆಣ್ಣು ಅವನಲ್ಲಿ ಬಯಸುವುದು ಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಉದಾರತನ. ಗಂಡು ಅತಿ ರೂಪವಂತನಾದರೆ ಬೇರೆ ಹೆಣ್ಣುಗಳು ಅವನನ್ನು ಕಾಡಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಭೀತಿ ಒಂದೆಡೆಗಾದರೆ, ಗಂಡನೇ ಅತಿ ಕಾಮುಕನಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಕಾತುರ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ. ಗಂಡು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಶಕ್ತಿವಂತನಾಗಿರಬೇಕು ; ಆದ್ದರಿಂದ ತನಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಸಿಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಮನೋಭಾವ ಹೆಣ್ಣಿನದು. ತನ್ನ ಆಸೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಈಡೇರಿಸಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಗಂಡಿನಲ್ಲಿರಬೇಕು ಎಂದು ಹೆಣ್ಣು ಬಯಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಹೆಣ್ಣಿನ ರೂಪಕ್ಕೆ ಗಂಡು ಮರುಳಾದರೂ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯಾಗುವವಳಲ್ಲಿ ಗಾಂಭೀರ್ಯ ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ನಡತೆಯನ್ನು ಆತ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ರೂಪಕ್ಕಿಂತ ಗುಣಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ. ಏಕೆಂದರೆ ರೂಪ ಕ್ಷಣಿಕ ; ಗುಣಗಳು ಶಾಶ್ವತ. ಅವುಗಳಿಂದಲೇ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನ ಸುಗಮ ಹಾದಿ ಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಇಂಥ ಗುಣಗಳು ಗಂಡು–ಹೆಣ್ಣಿಗಿದ್ದಾಗ ಪರಸ್ಪರ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆ ಆಗುವುದು ಸಾಧಾರಣ ಅಂಶ. ಅಲ್ಲದೆ ಎಂದೋ ಗಂಡು ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣು ಆಡಿದ ಒಂದು ಪ್ರೀತಿಯ ಮಾತು, ಇಲ್ಲವೇ ಪ್ರೇಮದ ನೋಟದ ನೆನಪಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು. ಹೊಸ ಜೋಡಿಯೊಂದಕ್ಕೆ ವಿವಾಹ ಆಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಹಳೆಯ ಜೋಡಿಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮದುವೆಯ ನೆನಪಾಗಿ ರಸಿಕತೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುವುದೂ ಉಂಟು.

ಹೊರಗಿನ ವಾತಾವರಣದ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು ಮಾನವನ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಜೋರಾದ ಗುಡುಗು ಮಿಂಚಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಳೆ ಬಂತು ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಭೀತಿ. ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಗಂಡಿನ ತೋಳತೆಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ತವಕ. ಹಾಗೆ ಆಶ್ರಯ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಗಂಡಿಗೆ ಅನಿಸುವುದೂ ಸಹಜ. ಈ ಪರಸ್ಪರ ಆತಂಕವೇ ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಸೆಳೆಯುವ ಸಾಧನ.

'ಅಭಿಜ್ಞಾನ ಶಾಕುಂತಲ'ದಲ್ಲಿ ದುಂಬಿ ಶಕುಂತಲೆಯನ್ನು ಬೆನ್ನಟ್ಟುವ ನ್ನಿವೇಶ. ಆಗ ಶಕುಂತಲೆ, "ಈ ದುಷ್ಟ ದುಂಬಿ ಸುಮ್ಮನಿರದು, ಸಖಿಯರೆ! ಈ ದುಷ್ಟ ಮಧುಕರನಿಂದ ಪರಿಭವಪಡುವ ನನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ, ರಕ್ಷಿಸಿ!" ಂದು ಮೊರೆಯಿಡುತ್ತಾಳೆ.

ಆಗ ಸಖಿಯರು "ರಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನಾವು ಯಾರು? ರಾಜ ದುಷ್ಯಂತನಿಗೆ ೂರೆಯಿಡು!" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಗಂಡು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಇದು ಬಲು ಸುಂದರವಾದ ೃಷ್ಟಾಂತ. ಇದು ಪ್ರಾಚೀನ ಸನ್ನಿವೇಶ. ಆದರೆ ಇಂದಿಗೂ ಆ ಭಾವ ದಲಾಗಿಲ್ಲ.

ದುಃಖದ ವಾರ್ತೆ ಹೇಳಿದ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಅಥವಾ ಗಂಡಿಗೆ ರಸ್ಪರರನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವ ಆಸೆ. ದುಃಖಿಗಳಾದವರು ಒಬ್ಬರೊಬ್ಬರೊಡನೆ ಾತಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಸಂಕಟದ ಭಾರ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಿದುಳಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮೂಲಭೂತ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಳಲ್ಲೊಂದಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ ಪುಟಿದೇಳುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೇಮದ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ಮಾಡುತ್ತಾ 19ನೆಯ ಶತಮಾನದ ಖ್ಯಾತ ್ರೆಂಚ್ ಕಾದಂಬರಿಕಾರ ಸ್ಟೆಂಡಾಲ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ :

"ನೋಡುವುದರಲ್ಲಿ, ಮುಟ್ಟುವುದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ುಖಾಂತರ, ನಾನು ಪ್ರೀತಿಸುವ ವಸ್ತುವಿನ ಸಾಮೀಪ್ಯ ಪಡೆಯುವುದೇ ್ರೇಮ."

ಗಂಡುಹೆಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ನಿರ್ವಹಿ ುವ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಬಲು ಸಮಂಜಸವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸುವ ಪದಗಳು ಇವು.

ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ಕಿವಿ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮಗಳು ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯ ಳು. ಇವುಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿ, ವಾಸನೆ, ರುಚಿ, ಕೇಳುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ರ್ಶಗಳ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆ ಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವೀಗ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ದೃಷ್ಟಿಯು ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಿ ತನ್ನ ಹೆಚ್ಚಳ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅನಿಸಿಕೆ, ಕೂಡುವಿಕೆ, ಪ್ರೀತಿ

ಗಳಲ್ಲಿ ನೋಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನ. ಪ್ರೀತಿಸುವವರ ಹೃದಯದ ಭಾವವು ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮಾತು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ.

ಕಾಳಿದಾಸನ 'ಅಭಿಜ್ಞಾನ ಶಾಕುಂತಲ'ದಲ್ಲಿ ದುಷ್ಯಂತ ತನ್ನನ್ನು ತಿರು ತಿರುಗಿ ನೋಡುತ್ತ ಹೋಗುವ ಶಕುಂತಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೊಡುವ ವರ್ಣನೆ :

ದರ್ಭೆಯಂಕುರದೊಳು ಚರಣ ನೊಂದಿತೆಂದು
ಕೆಲವು ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ನಡೆದು ತನ್ವಿ ಬರಿದೆ ನಿಂತಳು
ನಾರಿನುಡೆಯು ಗಿಡಕೆ ಸಿಲುಕದಿದ್ದುದನು
ಬಿಡಿಪ ನೆಪದೊಳೆನ್ನ ಕಡೆಗೆ ಮೊಗವ ಮಾಡಿ ನಿಂತಳು

ಒಲವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಪ್ರಣಯದ ನೋಟ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ ಎಂಬು ದನ್ನು ಈ ಸಾಲುಗಳು ಬಣ್ಣಿಸುತ್ತವೆ.

ಪ್ರೇಮ ಹುಟ್ಟುವುದೇ ದೃಷ್ಟಿಯ ಮುಖಾಂತರ. ಉಳಿದದ್ದೆಲ್ಲ ಆಮೇಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿ ಒಂದು ಕ್ಷಣದ್ದೇ ಆಗಲಿ, ಹಲವು ನಿಮಿಷಗಳದ್ದೇ ಆಗಲಿ ಅದರ ಅಪೂರ್ವ ಆನಂದಾನುಭವ ಪ್ರೇಮಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಗೊತ್ತು.

ನೋಟದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಣ್ಣ, ರೂಪುರೇಖೆಗಳು ಪ್ರಮುಖಪಾತ್ರ ವಹಿಸು ತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ಬೆಳ್ಳಗಿದ್ದರೆ ಇಷ್ಟ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಗೆಂಪು. ಕಪ್ಪು ಚರ್ಮದವರನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರೂ ಇದ್ದಾರೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದ ಮಾಟಕ್ಕೂ ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ. ಹೆಣ್ಣಾಗಿದ್ದರೆ ಆಕೆಯ ಸ್ತನಗಳು ಹಾಗೂ ಪಿರೆಗಳ ಗಾತ್ರದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ. ದಪ್ಪಪಿರೆಗಳೇ ಏಷ್ಯಾ ಹಾಗೂ ಆಫ್ರಿಕಾಗಳಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯದ ಅಂಶ. 'ತೋರಮೊಲೆಯ ಬಡ ನಡುವಿನ ಸುಂದರಿ' ಭಾರತದ ಪುರಾತನ ಕಾವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿತವಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರಲ್ಲಿ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಮೈಕಟ್ಟಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಕೂದಲ ಉದ್ದವೂ ಅದರ ಬಣ್ಣವೂ ಗಂಡಸನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವ ವಸ್ತು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಉದ್ದ ಕೂದಲ ಹುಡುಗಿ ಇಷ್ಟ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಗುಂಗುರು ಕೂದಲಿನ ಚೆಲುವೆ ಇಷ್ಟ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕೂದಲ ಬಣ್ಣ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇಲ್ಲ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಸಸುಹಳದಿ, ಕಂದು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಗೆಂಪು ಕೂದಲ ಸುಂದರಿಯರೂ ಇದ್ದಾರೆ.

ಗಂಡಿಗೆ ರೂಪಕ್ಕಿಂತ ಅಂಗಸೌಷ್ಠವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ. ಗಂಡಸಿನಲ್ಲಿ ಎತ್ತರದ ಕೃತಿ, ವಿಶಾಲವಾದ ಎದೆ, ದಷ್ಟಪುಷ್ಟ ಅಂಗಾಂಗಗಳು—ಇವನ್ನು ಂಗಸರು ಆಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವು ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ್ಯೋತಕ.

ವ್ಯಕ್ತಿ ಧರಿಸುವ ಉಡುಪು ಕೂಡ ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ತುಂಬಾ ನೆರವಾಗು ದೆ. ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಅಥವಾ ಗಂಡು ಎಷ್ಟು ಸರಳ ಉಡುಪು ಟ್ಟಿರೂ ಸುಂದರವಾಗಿಯೇ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ನಿಜ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಷ್ಟೆ ಮೈಯ ಮಾಟದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ. ಯುವತಿಯರು ಅಗಲ ಕತ್ತಿನ ರವಿಕೆ ನ್ನು ಧರಿಸುವುದು. ಸ್ತನಗಳು ಕಂಡೂ ಕಾಣದಂತಿರಬೇಕು ಎಂದು. ಮೈಗೆ ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಜೀನ್ಸ್ ಕೂಡ ಇದೇ ಬಗೆಯದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪಿರೆಗಳ ಡೆಗಳ ಮಾಟ ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತದೆ. ತೆಳ್ಳಗಿನ ಸೀರೆ ಉಟ್ಟಾಗಲೂ ಇದೇ ದ್ದೇಶ. ಮೈ ಅರೆನಗ್ನವಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ ಆಕರ್ಷಣೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಮಾಮೂಲಾಗಿ ರಿಸುವ ಪ್ಯಾಂಟು ಕೋಟು ಶರಟುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಗಂಡಸರು ತೆಳ್ಳಗಿನ ಂಚೆ ಅಥವಾ ದೊಗಲೆ ಪಾಯಿಜಾಮ ಹಾಗೂ ನವಿರು ಅಂಗಿಗಳನ್ನು ಡುವುದೂ ಇಂಥದೇ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ.

ಅನುರಕ್ತರಾದವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರಿಯಕರರ ಕಾಗದ ಓದಿದಾಗ ಅಥವಾ ವರ ಚಿತ್ರ ನೋಡಿದಾಗ ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ರೇಕವಾಗುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಗೆಯೋ ಸುಂದರವಾದ ಪ್ರಕೃತಿರಮ್ಯ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡಿ ಗ, ಚಲನಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಣಯದ ಸನ್ನಿವೇಶ ನೋಡಿದಾಗ ಅಥವಾ ಥವನ್ನು ಕಾದಂಬರಿಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿದಾಗ ಮೇಲಿನ ಅನುಭವ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯ ವಾಸನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ದು ಆತನ ಅಥವಾ ಆಕೆಯ ಕೂದಲು ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದಿಂದ ಬರು ಥದ್ದು. ಆದಿಮಾನವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ದೃಷ್ಟಿಗಿಂತ ವಾಸನೆಯೇ ಧಾನ ಸಾಧನವಾಗಿತ್ತು. ಈಗಲೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವಾಸನೆಗಳಿಂದಲೇ ಚ್ಚು ಕೂಡಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೆವರು ವಾಸನೆಯೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ವಾಸನೆ ಅಸಹನೀಯವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರನ್ನು ಅದು ದೂರ ಸರಿಸುವುದೂ

ಉಂಟು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆವರಿದಾಗ ಒಂದು ರೀತಿಯ
ಕಡುವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವುದಾದರೂ
ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯ ಬಳಸಬೇಕು. ಅಜೀರ್ಣವಾದಾಗ, ಹುಳುಕುಹಲ್ಲು ಇದ್ದಾಗ,
ಮೂಗಿನ ಉರಿತವಿದ್ದಾಗ, ಕಿವಿಸೋರಿದಾಗ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಳಿ ಇರುವವರಿಗೆ
ಕೆಟ್ಟ ನಾತ ಬಡಿಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರೇಮಿಗಳು ಈ ವಿಷಯ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನಪಿಟ್ಟು
ಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜನ
ನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಹೊರಸೂಸುವ ವಾಸನೆಯೂ ಅನೇಕರಿಗೆ ಉದ್ರೇಕಕಾರಿ
ವೀರ್ಯದ ವಾಸನೆಯೂ ಅಷ್ಟೆ. ಕೆಲ ಗಂಡಸರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯ ಮುಟ್ಟಿನ
ವಾಸನೆ ಕೂಡ ಹಿತಕರ ಎಂದರೆ ಅನೇಕರಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು.

ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯಗಳು ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ
ಎರಡು ಬಗೆ: ವಾತಾವರಣದ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ ಮುಚ್ಚಲು ಬಳಸುವಂಥವು
ಸ್ವಂತ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ಅದುಮಿಟ್ಟು ಇತರರನ್ನು ತನ್ನ
ಕಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವಂಥವು. ಊದುಕಡ್ಡಿ ಮುಂತಾದ
ವನ್ನು ವಾತಾವರಣ ಸುಗಂಧಪೂರಿತವಾಗಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ
ನರಮಂಡಲ ಉದ್ರೇಕಿತವಾಗಿ ತನ್ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ರೇಕವೂ
ಆಗಬಹುದು. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಬಳಸುವ ಪೌಡರು, ಸ್ನೋ, ಸೆಂಟು, ಸೋಪು,
ಪನ್ನೀರು ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಉಪ
ಯೋಗಿಸುವಂಥವು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಹೆಂಗಸರೇ ಪರಿಮಳಗಳಿಂದ ಆಕರ್ಷಿತ
ರಾಗತಕ್ಕವರು. ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರು ಸಿಗರೇಟಿನ ವಾಸನೆ ಮೂಗಿಗೆ ಬಿದ್ದರೂ
ಉದ್ರೇಕಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರ ದೇಹದ ವಾಸನೆ ಪರಸ್ಪರ
ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ನಾಂದಿ.

ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಲು ರುಚಿಯ ಪಾತ್ರ ಎಷ್ಟು
ಎಂಬುದು ಚರ್ಚಾಸ್ಪದ. ಆದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ರುಚಿಕಟ್ಟಾದ ಅಡುಗೆಯನ್ನು
ಉಂಡಾಗ ಪರಸ್ಪರ ಆಕರ್ಷಣೆ ಹೆಚ್ಚುವುದೇನೋ ನಿಜ. ಅಂಥ ಅಡುಗೆ ತನ್ನ
ಹೆಂಡತಿಯೇ ಮಾಡಿದಳು ಎಂಬ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಇರಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ
ನೀವಿಬ್ಬರೇ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತರಿಸಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುತ್ತೀರಿ
ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದಾಗ ಮೆದುಳು ಜಡವಾಗುವುದರಿಂದ ಮೂಲಭೂತ ಆಸ

KISS. 3
ANO

ು ಪುಟಿದೇಳುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವೇ.

ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರನಾದವನ ಆಹ್ವಾನದ ಧ್ವನಿಗೆ ಪ್ರೇಯಸಿಯ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಳಕವೆಬ್ಬಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿರುವ ಒಲವೋ ಉಚ್ಚಾ ಣೆಯ ಧಾಟಿಯೋ ಯಾವುದು ಇಂಥ ನವಿರೆಬ್ಬಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆದಿದೆ ಎಂದು ರ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅನುರಕ್ತರಾದವರ ಮುಖ ಕಾಣಿಸದೆ ಿಫೋನಿನಲ್ಲಿ ಅವರ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿದಾಗಲೂ ರೋಮಾಂಚನವಾಗುತ್ತದೆ. ದೋ ನೀವು ಹಾಡಿದ ಹಾಡನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಿಯಕರ ಮೆಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ೆ ಒಬ್ಬರೇ ಇರುವಾಗಲೂ ಆ ಹಾಡಿನ ರಾಗ ಅವರನ್ನು ಮುಗ್ಧಗೊಳಿಸ ಬಹುದು. ಪ್ರಣಯದಲ್ಲಿ ಭಾವಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಗೀತದಲ್ಲಿನ ಲಯಬದ್ಧತೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿಯೂ ಸಂಗೀತ ದೇಹದ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಅವಯವಗಳು ಚುರುಕಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಕ್ಕಿಗಳಲ್ಲಿ ಡ ಹಾಡುವಿಕೆಗೂ ಕೂಡುವಿಕೆಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಸ್ಪರ್ಶೇಂದ್ರಿಯ. ಹವನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವ ಚರ್ಮದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಸ್ಪರ್ಶ ನರಾಗ್ರಗಳಿವೆ. ವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ತೀವ್ರ ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೂ ಕೆಲವು ಮೃದು ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೂ ಉದ್ರೇಕ ಳ್ಳುವಂಥವು. ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾಮೋದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಗಗಳು ಅನೇಕವಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುವು ಬಾಯಿ, ತುಟಿಗಳು, ರ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮೂಗು, ಕಿವಿಗಳ ಹೊರಭಾಗ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಡೆಯ ಒಳಭಾಗ ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಬಲು ಮೃದುವಾಗಿ ರ್ಶಿಸಿದರೂ ಉದ್ರೇಕಿತ ತರಂಗಗಳೇಳುತ್ತವೆ.

ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳು ಹಾಗೂ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟು ಬಹುಬೇಗ ಉದ್ರೇಕ ಳ್ಳುವ ಭಾಗಗಳು. ಗಂಡಿನ ಬೆರಳುಗಳು ಸ್ತನವನ್ನು ಬಲುಮೆಲ್ಲನೆ ಮುಟ್ಟಿ ೂ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ತೀವ್ರ ಆನಂದಾನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿಸುಕುವಿಕೆಯಿಂದ ಷ್ಟು ಮೋಜು. ಬಾಯಿ ತುಟಿಗಳಿಂದ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟನ್ನು ಚೀಪಿದರೆ ಇಡೀ ಲೆ ಉಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಮೊಲೆ ಟ್ಟು ನಿಮಿರಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ತನ್ಮೂಲಕ ಕಾಮೋದ್ರೇಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೀತಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದೇಹ ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಇಡೀ ದೇಹದ ಪುಳಕಿತ ಭಾವನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರೂ ತಮ್ಮ ಬದುಕಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ರೋಮಾಂಚನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶ ಅತಿಪ್ರಮುಖವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನ ಸಾಧ ಎನ್ನಬಹುದು. ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಪರಸ್ಪರ ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಆಲಿಂಗ ಸ್ಪರ್ಶಾನುಭವದ ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆ. ಆಗ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನರವ ಸ್ಪಂದಿಸಲು ಅವಕಾಶ. ಹೆಣ್ಣುಗಂಡುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಚುಂಬಿಸಿದಾಗ ಆಗ ವುದು ಅಪೂರ್ವ ಅನುಭವ. ಈ ಮದನಚೇಷ್ಟೆಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿವರವನ್ ಅದರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೂ ಕಾಳಿದಾಸನ 'ಮಾಳವಿಕಾಗ್ನಿಮಿತ್ರ'ದಲ್ಲಿ ನಾ ಕಾಣಬಹುದು :

ಡಾಬಿನೆಡೆಯೊಳು ಬೆರಳನಾಡಿಸುವೆನ್ನ ಕೈಯನು ನಡುಗುತಾಹಾ ತಡೆವಳು
ಸೆಳೆದು ಬಲ್ಮೆಯಿನಪ್ಪಲೆಳಸುವೊಡಾತ ಕೈಗಳನೆದೆಯ ಮರೆಗೈದಿರುವಳು
ಮುತ್ತನಿಡಲಿರೆ ತಿರುಗಿಸುವಳಹ ತುರುವಲೆವೆಗಳ ಕಂಗಳೊಪ್ಪುವ ಮೊಗವನು
ಒಪ್ಪಿದವಳಹ ತೀರ್ಚುತೀ ನೆವದಿಂದಲೆನ್ನಭಿಲಾಷಪೂರಣ ಸಂಭವನು.

ಕಾಮಕಲೆ

ಮ್ಮ ವಿವಾಹವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರೇಮದ ಕಲೆಯನ್ನು ಇಬ್ಬರೂ ಕಲಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಅರಿಯಲು ನಿಮಗೆ ತಾಳ್ಮೆ ಅನುಕಂಪ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಜಾಣತನವೂ ಬೇಕು. ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಈ ಕಲೆಯನ್ನು ಗತಮಾಡಿಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ಬೇಕು. ದಾಂಪತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಳಿವೆ ಎಂಬು ನ್ನು ಆಗ ನೀವೇ ಅರಿಯುವಿರಿ.

ವೈವಾಹಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕಜೀವನ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಎಂದು ನು ಆಗಲೇ ಹೇಳಿದೆ. ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ಹಲವಾರು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರ ನ್ನು ನೀವೀಗಾಗಲೇ ಅರಿತಿದ್ದೀರಿ. ಈಗ ಸಂಯೋಗದ ಬಗೆಗೆ ವಿಚಾರ ಾಡೋಣ :

ಸಂಯೋಗ ಅಥವಾ ಸಂಭೋಗ ಎಂದರೇನು? ಇಬ್ಬರು ಪ್ರಬುದ್ಧ ಗಂಡು ಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿಂದ ನಡೆಯುವ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಪರಸ್ಪರ ಭೋಗ ನಡೆಸಿದಾಗ ಎರಡು ದೇಹಗಳು ಒಂದಾಗಿ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಅತೀವ ಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡು–ಹೆಣ್ಣುಗಳಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಸಮಾನ ಬಯಕೆ, ಸಮಾನ ಭಿರುಚಿಯಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಲೈಂಗಿಕೋದ್ರೇಕ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ೋನಿಯೊಳಗೆ ವೀರ್ಯಪತನವಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗಬೇಕು ಎಂಬು ಷ್ಟೇ ಸಂಯೋಗದ ಉದ್ದೇಶವಲ್ಲ, ಪರಸ್ಪರ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆಯ ಪೂರೈಕೆಯೂ ಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ವಿವೇಚಿಸಿದಾಗ ಸಂಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳನ್ನು ವು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲನೆಯದು ಪೀಠಿಕೆ. ಪ್ರೇಮದ ಆಟ ಎರಡನೆ

ಯದು. ಮೂರನೆಯದು ಸಂಯೋಗ. ಅನಂತರದ ಹಂತ ನಾಲ್ಕನೆಯದು.
ಪ್ರೀತಿಸುವ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳಿಗೂ ಸಮಾನ ಸ್ಥಾನ
ಕಾಮದ ಬಯಕೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಿಂಚಿದೊಡನೆ ಪೀಠಿಕಾ ಹಂತ ಆರಂಭ
ಬಯಕೆ ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಮೇಲೇರುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಎರಡನೆಯ ಹಂತವಾ
ಪ್ರೇಮದ ಆಟದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಆಟ ಹೊಸದಾಗಿ ಮದುವೆಯಾ
ಹಾಗೂ ನಾಚಿಕೆಯ ಸ್ವಭಾವದ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ. ಗಂಡು ತಾ
ಯಿಂದ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಈ ಹಂತಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಕರೆದೊಯ್ದಾಗ ಮಾತ
ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಸುಖದ ಉತ್ಕಟಾವಸ್ಥೆ ತಲುಪಬಲ್ಲರು. ಅನೇಕ ಯುವತಿ
ರಿಗೆ ಈ ಪ್ರೇಮದ ಆಟ ಸಂಯೋಗದಷ್ಟೇ ತೃಪ್ತಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ದೇಹ
ಮನಸ್ಸುಗಳು ಒಂದಾಗಿ ಸಂತೋಷ ಪಡೆಯಲು ಆಟ ನೆರವಾಗುತ್ತ
ಗಂಡಿನ ಒಲವು ಜಾಣತನಗಳು ಮಾತ್ರ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮೊದಲ ದಿನಗಳ ಭ
ವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬಲ್ಲವು. ಆದುದರಿಂದ ಗಂಡು ಈ ಆಟದ ಎಲ್ಲ ಪಾಠಗಳನ
ಕಲಿಯಬೇಕು.

ಪ್ರೇಮದ ಪಾಠವನ್ನೇಕೆ ಕಲಿಯಬೇಕು ? ಅದು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹು
ನಿಂದಲೇ ಬಂದಿರುತ್ತದಲ್ಲ ? ಎಂದು ಅನೇಕರು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದಾ
ವಿವಾಹ ಬಂಧನವನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಅದು ಎಂದಿಗೂ ಮುರಿ
ದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರೇಮದ ಪಾಠಗಳ ಕಲಿಯುವಿಕೆ ಅ
ವಾರ್ಯ. ಹೆಣ್ಣು–ಗಂಡಿನ ದೈಹಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳ ಅರಿವು ಹಾಗೂ ಎ
ಸಂಬಂಧ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಉತ್ಕಟ ಆನಂದ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಜ್ಞಾನ, ಸ
ಕಾಲವೂ ದಾಂಪತ್ಯಜೀವನವನ್ನು ಹಸಿರಾಗಿಸಲು ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ.

ಪ್ರೇಮದ ಆಟದ ಬಳಿಕ ಸಂಯೋಗ. ಇದರ ಅನಂತರದ ಆಟ
ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೇಮಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಒಲು ಮುಖ್ಯ. ಒಲವಿನ ಹಾಡು ಅಲೆ
ಯಾಗಿ ಮೇಲೆದ್ದು ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣ ಕೆಳಗಿಳಿಯಬೇಕು. ಆಗ
ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸಂತೃಪ್ತಿ.

ಪೀಠಿಕಾ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕಿಂತ ಮನಸ್ಸಿನದೇ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ಎ
ಬಹುದು. ಒಲವಿನ ನೋಟ ಪ್ರಣಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಉದ್ರೇಕಕಾರಿ.

"ನಿನ್ನನ್ನು ನಾನು ಪ್ರೀತಿಸ್ತೀನಿ."

"ಪ್ರಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನೀವು !"

"ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿದೀಯಾ ನೀನು !"

"ನೀವೂ ಅಷ್ಟೇ. ಎಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯವರು !"

ಪಿಸುನುಡಿಗಳು, ಲಜ್ಜೆ, ಕಂಪನ—ಇಂಥ ಮಾತಂಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಜನ ಪ್ರೇಮಿಗಳು ಆಡಿರುವರೋ ಏನೋ ! ಆದರೂ ಅವು ಚಿರನೂತನ. ವ್ಯಕ್ತಿ ೂಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಪರಿಮಳವೂ ಸುತ್ತಲಿನ ಶಾಂತ ಹಾಗೂ ಕತ್ತಲಿನ ಾತಾವರಣವೂ ಪರಸ್ಪರ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗಿ, ಅನಂತರ ಸ್ತ್ರೀಯು ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ಅನುವಾಗುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರೇಮದ ಆಟ ಂಪೂರ್ಣ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿಗೆ ನೆರವು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನೋಟ, ಮಾತು ಹಾಗೂ ್ಪರ್ಶಗಳಿಂದ ಪರಸ್ಪರ ಆಕರ್ಷಿತರಾದ ಪ್ರೇಮಿಗಳು ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬರೊಬ್ಬರ ಕೈ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡಿನ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ೆಣ್ಣು ಮುಖವಿರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಪರಸ್ಪರ ಆಲಿಂಗನ ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹತ್ತಿರ ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ. ತುಟಿಗೆ ತುಟಿ ಸೇರಿಸಿ ಚುಂಬನ. ಅಧರಕ್ಕೆ ಅಧರ ುಟ್ಟಬಹುದು. ಅಥವಾ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿ ಮುತ್ತನ್ನು ನೀಡಲೂಬಹುದು. ಈ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಪುಳಕ. ನಿಮಿಷಗಟ್ಟಲೆ ಚುಂಬಿಸುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನಾಲಗೆ ತೂರಿಸಿ ಆಟವಾಡುವುದೂ ುತ್ತಿನ ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆ. ಮುತ್ತಿನಿಂದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ನಂದವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ದೀರ್ಘ ುಂಬನ ಪ್ರಿಯವಾದರೆ ಹಲವರಿಗೆ ಚುಟುಕು ಮುತ್ತೇ ಇಷ್ಟ.

ಸ್ಪರ್ಶ, ವಾಸನೆ ಹಾಗೂ ರುಚಿ—ಮೂರೂ ಮುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿವೆ. ರಸ್ಪರರ ಬಾಯಿಂದ ವಾಸನೆ ರುಚಿಗಳು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಮುತ್ತನ್ನು ಹೀರಿ ುಯುವ ಆಟ ಇನ್ನೊಂದು ತರಹ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಲ್ಲುಗಳು ಚುಂಬನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಆಧಾರ ಗಿರುತ್ತವೆ. ರತಿಕ್ರೀಡೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಕಚ್ಚುವುದೂ ಉಂಟು. ಂಡತಿಯ ದೇಹದ ಬೇರೆಬೇರೆ ಕಡೆಗಳಿಗೆ ಅವನು ಚುಟುಕು ಮುತ್ತನ್ನೇ ೊಟ್ಟರೂ ಅದು ಆಕೆಗೆ ಅಸಾಧಾರಣ ಆನಂದವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆತ ಂಡತಿಯ ಹಣೆ, ಕಿವಿಗಳು, ಕತ್ತಿನ ಹಿಂಭಾಗ–ಮುಂಭಾಗ, ಮೊಲೆಗಳು,

ಬೆನ್ನು, ತೊಡೆಗಳು, ಲೈಂಗಿಕ ಅವಯವಗಳು ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಚುಂಬಿಸಬಹುದು ಇದರಿಂದ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ವಿಚಿತ್ರ ರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಯೋಗದ ಅತ್ಯಂತ ಆನಂದದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರು ಪರಸ್ಪ ದೇಹವನ್ನು ಕಚ್ಚುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ. ವಾತ್ಸ್ಯಾಯನ ತನ್ 'ಕಾಮಸೂತ್ರ' ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಬಗೆಯ ಕಚ್ಚುವಿಕೆಗಳನ್ನು ವರ್ಣಿ ದ್ದಾನೆ. ಗಂಡಿನ ತೋಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಅರ್ಧಚಂದ್ರಾಕಾರದ ತನ್ನ ಹಲ್ಲುಗ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಹೆಣ್ಣು ಉಳಿಸಬಹುದು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಒರಟಾ ವರ್ತಿಸಿ ನೋವುಂಟುಮಾಡಿದರೇ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಬಲು ಇಷ್ಟ.

ಪ್ರೀತಿಯ ಆಟದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನ. ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣನ್ ಬೆರಳು ತುದಿಗಳಿಂದ ಮೆಲ್ಲನೆ ಮುಟ್ಟಬಹುದು. ಉದ್ರೇಕಿತ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ಪರ್ಶ ಆದಾಗ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಅಪೂರ್ವ ಅನುಭವ. ಹಿಸುಕುವಿಕೆ, ಗಿಲ್ಲುವಿ (ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆಗಳನ್ನು 'ಕಾಮಸೂತ್ರ' ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ), ಪರಸ್ಪ ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಇಡೀ ದೇಹಗಳು ಬೆಸುಗೆಯಾಗುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಆ ಗಳೂ, ಪರಸ್ಪರ ಮಾನಸಿಕ ಸಿದ್ಧತೆಯೂ ಇದ್ದಾಗ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣುಗಳಿ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಇಂಥದೇ ಆಟಗಳನ್ನೇ ಆಡಬೇಕ ಎಂದು ಯಾರೂ ನಿರ್ಧರಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯಕ್ಕೆ ಮೇರೆ ಇಲ್ಲ ತಮಗಿಬ್ಬರಿಗೂ ಯಾವುದು ಮೆಚ್ಚುಗೆಯೋ ಅದನ್ನೇ ದಂಪತಿಗಳ ಅನುಸರಿಸಬಹುದು.

ಹಗುರ ಸ್ಪರ್ಶ ಅಥವಾ ಹಿಚುಕುವಿಕೆಗೆ ಮೊಲೆಗಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ ಹಿಂದೆಯೇ ವಿವರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಗಂಡಿಗೆ ತನ್ನ ಪ್ರೇಯಸಿಯ ಸ್ತನ ನೋ ದೊಡನೆ ಉದ್ರೇಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಹೆಣ್ಣಿಗೂ ಗಂಡಿಗ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸಮನಾದ ಸಂತೋಷ. ಅನೇಕ ಸಾರೆ ಗಂಡು ಮೊಲೆಯನ್ ಮರೆತರೆ, ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಹೆಣ್ಣೇ ಸೂಚಿಸಬಹುದು; ಗಂಡಿ ಕೈಯನ್ನು ಅದರತ್ತ ಒಯ್ಯಬಹುದು.

ದಾಂಪತ್ಯಜೀವನದ ಆರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ಅರಿಯಲು ಈ ಪ್ರೇಮದ ಆಟಗಳು ಸಹಾಯಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವೆಂದೂ ಮರೆಯ ಬಾರದು.

ಪ್ರೇಮದ ಆಟ ಇಷ್ಟು ಮುಂದುವರಿದ ಬಳಿಕ ಹೆಣ್ಣು ನಾಚಿಕೆ ತ್ಯಜಿಸಿ ಮೈಸಡಿಲ ಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಆಗ ಗಂಡು ಅವಳ ಹೊಟ್ಟೆ, ತೊಡೆ ಅನಂತರ ಲೈಂಗಿಕ ಅವಯವ ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ಇದು ಕಾಮದ ಪೂಜೆಯ ಸ್ಥಾನ. ಇಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆ, ಗೌರವ, ಪ್ರೀತಿ, ಅನುಕಂಪ—ಇವೇ ಪೂಜಾಸಾಮಗ್ರಿಗಳು.

ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಮೋದ್ರೇಕದಿಂದಾಗಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಹಿರಿಭಗೋಷ್ಠಗಳು ಉಬ್ಬಿ ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತವೆ. ಎರಡು ಭಗೋಷ್ಠಗಳ ನಡುವಿನ ಜಾಗ ತುಸು ತೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನ ಭಗನವನ್ನು ಉದ್ರೇಕಿಸಬೇಕು. ಇದು ಅವಳ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಇಮ್ಮಡಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಸ್ಪರ ಅಪ್ಪುಗೆ, ಪ್ರೀತಿಯ ಮಾತುಗಳು, ಸ್ಥಳೀಯ ಉದ್ರೇಕಗಳು, ಎಲ್ಲವೂ ಒಗ್ಗೂಡಿ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಉದ್ರೇಕಾವಸ್ಥೆ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈಗ ಬಾರ್ಥೋಲೀನ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸ್ರಾವದಿಂದ ಯೋನಿ ಒದ್ದೆಯಾಗಿ, ಶಿಶ್ನದ ಪ್ರವೇಶಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಗಂಡು ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಯೋನಿಯೊಳಗಿರಿಸಲು ಇದೇ ಸಕಾಲ.

ಹೆಣ್ಣು ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡು ಯೋನಿ ಒದ್ದೆಯಾಗುವವರೆಗೆ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಲೇಬಾರದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸಂಯೋಗದ ಸುಖದ ಬದಲು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ನೋವು, ಬೇಸರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಯೋನಿಸ್ರಾವ ಕಡಮೆ. ಅಂಥವರು ಯೋನಿಜೆಲ್ಲಿ ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಗಂಡು ಬೇಗ ಕಾಮೋದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಇದೇ ಅವಸ್ಥೆ ತಲುಪಬೇಕಾದರೆ ಅವನದಕ್ಕಿಂತ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಹೊತ್ತು ಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಪ್ರೀತಿಯ ಆಟಗಳು ಎಷ್ಟಿದ್ದರೂ ಸಾಲದು. ಸಂಯೋಗಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉದ್ರೇಕಿಸುವವನು ಗಂಡೇ. ಜಡ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವಳಾದ ಹೆಣ್ಣೂ ಕೂಡ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಆತ್ಮೀಯ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ನಾಚಿಕೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ವೈವಿಧ್ಯ ಗಂಡಿಗೂ ತುಂಬಾ ಸುಖ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರೇಮದ ಕಲೆ ಇತರ ಎಲ್ಲ ಕಲೆಗಳಿಗಿಂತ ಮಿಗಿಲು. ಇದರಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಸ್ಸೀಮರಾಗಬೇಕಾದರೆ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಸಾಧನೆಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕರತಲಾಮಲಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ವಿವರಕ್ಕೂ ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆ.

ಗಂಡು ತನ್ನ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಹೆಣ್ಣಿನ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿದಾಗ ಸಂಯೋಗದ

ಮೂರನೆಯ ಹಂತ ಆರಂಭ. ಇಬ್ಬರೂ ಈ ವೇಳೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಉದ್ರೇಕಿತರಾಗಿದ್ದರೆ ಮುಂದೆಯೂ ಈ ಅವಸ್ಥೆ ಉತ್ಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶ್ನ ಯೋನಿಯ ಪದರಗಳ ಮೇಲೆ ಉಜ್ಜಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ಅದರ ಮುಂದೊಗಲಿನ ನರಾಗ್ರಗಳು ಚೋದನೆಗೊಂಡು ಮಿದುಳಿಗೆ ಸಂದೇಶ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಉಬ್ಬಿದ ಯೋನಿಯ ಪದರಗಳು ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಮೆತ್ತಗಿನ ಹಿಡಿತ. ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಆಸರೆ, ಗಂಡಿಗೆ ಗುಂಬಾ ಸಂತೋಷಕಾರಿ. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಯೋನಿಯ ಸ್ನಾಯುವನ್ನು ಸಂಕುಚಿಸಿದರೆ ಗಂಡಿಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಆನಂದ. ಗಟ್ಟಿಯೂ ದಪ್ಪವೂ ಆಗಿರುವ ಶಿಶ್ನ ಒಮ್ಮೆಗೇ ಉದ್ರೇಕದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ವೀರ್ಯಪತನವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಗೋದ್ರೇಕ ತುಟ್ಟತುದಿಗೇರಿ ಒಮ್ಮೆಗೇ ಎಲ್ಲವೂ ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶಿಶ್ನವೂ ಅನಂತರ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ತನ್ನ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನ-ಸಂಕುಚನ ಹಾಗೂ ವೀರ್ಯಪತನವಾದಾಗ ಹೆಣ್ಣಿಗೂ ಅತೀವ ತೃಪ್ತಿ. ಅವಳೂ ಕೂಡ ಇದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸಂಯೋಗೋದ್ರೇಕ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪುವಂತೆ ಗಂಡು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ತೃಪ್ತಿಯ ನಂತರ ಉದ್ರೇಕ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಗಂಡಿಗೂ ಹೆಣ್ಣಿಗೂ ಇರುವ ಭೇದ. ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಉಬ್ಬುವಿಕೆ ಇಳಿದುಹೋದರೂ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ರೇಕ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಹೆಣ್ಣು ಸಂಯೋಗೋದ್ರೇಕ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪದಿದ್ದರೆ ಅವಳ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಉದ್ರೇಕದ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲೇ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಇದು ಹಾನಿಕರ.

ಸಂಯೋಗೋದ್ರೇಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅವಯವಗಳೂ ಭಾಗಿಗಳು. ನರಮಂಡಲ, ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸ್ರವಿಸುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಲೈಂಗಿಕ ಅವಯವಗಳು, ಹೃದಯ—ಇವು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಈ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಉದ್ವೇಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋದಹಾಗೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಏರುತ್ತದೆ. ಮೈ ಬಿಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಉಸಿರಾಟ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಹರಿಯುವುದರಿಂದ

ಅವು ಉಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಉದ್ರೇಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಉದ್ವೇಗವೂ ಏರುತ್ತಲೇ ಹೋಗಿ ಕಡೆಗೆ ಸಂಯೋಗೋದ್ರೇಕದಲ್ಲಿ ಪರ್ಯವಸಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಉದ್ವೇಗದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ. ಇದು ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಂಕುಚನದ ಸಂಕೇತ. ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ ವಾಹಕನಾಳ, ವೀರ್ಯನಾಳ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಸಂಕುಚನದಿಂದ ವೀರ್ಯ ಮೂತ್ರನಾಳಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಂದ ಶಿಶ್ನದ ಹೊರಗೆ ಎಸೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಂಕುಚನವೇ ಸಂಯೋಗೋದ್ರೇಕದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ.

ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲೂ ಸಂಯೋಗೋದ್ರೇಕವಾದಾಗ ಇದೇ ಅನುಭವ. ಮೈಯೆಲ್ಲ ಪುಳಕವೆದ್ದ ಹಾಗೆ, ಮೈಯ ನರನಾಡಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಮಿಡಿದಹಾಗೆ, ಗಿರಿಗಿಟ್ಟಲೆ ಆಡಿ ಕಂಪಿತ ಹಾಗೆ ಅನಿಸಿಕೆ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ವಿಧ. ಯೋನಿ ಭಗೋಷ್ಠಗಳು ಮತ್ತು ಭಗನದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಲಯಬದ್ಧವಾದ, ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಸಂಕುಚನವೇ ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಂಯೋಗೋದ್ರೇಕ.

ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣು ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಕಿವುಡರು ಹಾಗೂ ಕುರುಡರು. ಬೇರೆ ಯಾವ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳಿಗೂ ಅವರು ಆಗ ಗಮನ ಕೊಡಲಾರರು. ಅವರ ಶಕ್ತಿಯೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಮರ್ಪಿತ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ತೃಪ್ತಿ ಸಂತೋಷಗಳಿಂದ ಗೊಣಗುತ್ತಾರೆ, ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಕೂಗು, ಶಬ್ದಗಳು ಸಂಯೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಇಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ವಿನಿಯೋಗವಾಗುವ ಕ್ರಿಯೆಯ ಬಳಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅತೀವ ಆಯಾಸವಾಗಲಾರದೆ ?

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಆಕ್ರಮಣಶೀಲನಾದ ಗಂಡಿಗೇ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಆಯಾಸ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಉದ್ವೇಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ಅಷ್ಟು ಆಯಾಸವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ತೂಕಡಿಕೆ, ಮಬ್ಬು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಆವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನೂ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ನಿದ್ದೆಯ ಬಳಿಕ ಮನಸ್ಸು, ದೇಹ ಪ್ರಫುಲ್ಲಗೊಂಡು, ಶಾಂತ ಮನೋಭಾವ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಭಾವ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಮದುವೆಯಾದ ಮೊದಲ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಇಚ್ಛೆಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಲಜ್ಜಾಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಚಿಕ್ಕಂದಿನ ತೀವ್ರ ಶಿಸ್ತು, ನೋವಾಗಬಹುದೆಂಬ ಭೀತಿ—ಇವು ವಿಮುಖತೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು. ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆಯಿದ್ದರೂ ಆ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ತೊಡಗುವುದಕ್ಕೆ ಅಂಜಿಕೆ. "ಅವರ್ನ ನಾನು ತುಂಬಾ ಪ್ರೀತಿಸ್ತೀನಿ, ಡಾಕ್ಟ್ರೆ. ಅವರ್ನ ಸುಖವಾಗಿಡ್ಬೇಕೂಂತ ಆಸೆ. ಆದ್ರೆ ಏಕೋ ಏನೋ ಹೆದ್ರಿಕೆ" ಎಂದು ಇಂಥ ಅನೇಕರು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಭೀತಿಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯು ಕೊರತೆಯೇ ಕಾರಣ. ಗಂಡ–ಹೆಂಡತಿ ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ, ಗಂಡನಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಅತೀವ ವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿದಾಗ, ಗಂಡ ಸಹನೆ–ಪ್ರೀತಿಗಳಿಂದ ವರ್ತಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಈ ಹೆದರಿಕೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಹಕಾರ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಂಯೋಗ ಅಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಹೆಣ್ಣು ಅರಿಯಬೇಕು.

ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಮೊದಲನೇ ಸಂಯೋಗವೇ ತುಂಬಾ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡಬಹುದು. ಅಥವಾ ಆಕೆಗೆ ಭ್ರಮನಿರಸನವೂ ಆಗಬಹುದು. ಮದುವೆಯ ಮುಂಚಿ ಪ್ರೇಮದ ಆಟಗಳ ಸುಖವನ್ನು ಕುರಿತು ಬಗೆಬಗೆಯ ಕನಸು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಮುಗ್ಧ ಯುವತಿಗೆ ಸಂಭೋಗದ ತೃಪ್ತಿ ಆ ಮಟ್ಟ ಮುಟ್ಟದೇ ಹೋದಾಗ ನಿರಾಶೆ ಸಹಜವೇ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಎಳೆತನದಲ್ಲಿ 'ಸಂಯೋಗ ಅಪರಾಧ, ಕೆಟ್ಟದ್ದು' ಎಂಬ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಿರಿಯರು ಬಿತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಭೀತಿಯನ್ನು ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಯುವತಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಹೆಣಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಯೋಗ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡುವ ಅಪೂರ್ವ ಅನುಭವ. ಇದನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸಬೇಕಾದರೆ ಸತಿಪತಿ ಪರಸ್ಪರರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಕಾಮಕಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೀಣರಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯಾರಾಧನೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಹದವಾಗಿ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಸಂಯೋಗ, ದಾಂಪತ್ಯಜೀವನದ ಒಂದು ಕರ್ತವ್ಯ ಅಥವಾ ಮಾಮೂಲ ಕೆಲಸ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ. ತಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಪ್ರೇಮಸಂವರ್ಧನಕ್ಕೆ ಹಲವು ದಾರಿ

ಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಪಡೆಯಬೇಕು ಎನ್ನುವುದೇ ಸಂಯೋಗದ ಗುರಿ. ಸತಿಪತಿ ಇಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿ ಸಂತೋಷ, ತನ್ಮಯತೆ ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಂಯೋಗ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು, ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣುಗಳಿಗಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಭೇದವನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು. ಗಂಡು ಆಕ್ರಮಣಶೀಲ, ಅತ್ಯಂತ ಚಟುವಟಿಕೆಯುಳ್ಳವನು. ಹೆಣ್ಣು ಜಡಳು, ಆಕ್ರಮಣ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂಥವಳು. ಗಂಡಿನಂತೆಯೇ ಆತನ ವೀರ್ಯಾಣು ಕೂಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಅಂಡಾಣು ಸ್ವಯಂಚಲನೆಯಿಲ್ಲದ್ದು. ಗಂಡಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಅನಿಸಿಕೆಗಳು ಬಲು ಬೇಗ ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಳ್ಳುವಂಥವು. ಆದರೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಅನಿಸಿಕೆಗಳು ಉದ್ರಿಕ್ತಗೊಳ್ಳುವುದೇ ನಿಧಾನ. ಅದಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕ ಸಾಮಿಪ್ಯ ಹಾಗೂ ಪ್ರೀತಿಯ ಆಟಗಳು ಬೇಕು. ಆಕೆಯ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾವಾತಿರೇಕಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥಾನ.

ಹೆಣ್ಣಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ ಸದಾ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಟ್ಟಾದ ಒಳಿಕ ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಮುಂಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಬಯಕೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಗಂಡಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಕಾಲಗಳಲ್ಲೂ ಬಯಕೆಯಾಗಬಹುದು. ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಗೋದ್ರೇಕ ಬಲು ಶೀಘ್ರ. ಹೆಣ್ಣು ಈ ಅವಸ್ಥೆ ಮುಟ್ಟುವುದು ನಿಧಾನ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾಳೆ ಸತಿಪತಿಗಳಾಗಲಿರುವ ನೀವು ಈ ವಿವರಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮನದಟ್ಟುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಪರಸ್ಪರ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿಯದಿದ್ದರೆ ಈ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಉದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಹಲವು ಸೂಕ್ಷ್ಮತಂತ್ರಗಳು ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ಗಂಡು ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೆ, ಗಂಡಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿಯದೆ ಹೆಣ್ಣು ಸಹಕರಿಸದೆ ಹೋದರೆ ಸಂಯೋಗ ವ್ಯರ್ಥ. ಹೀಗಾದಾಗ ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರ ಮೇಲೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ದಾಂಪತ್ಯಜೀವನ ಬಿರುಕುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸುಖ-ತೃಪ್ತಿಗಳ ತವರಾಗಬೇಕಾಗಿದ್ದ ವೈವಾಹಿಕ ಬದುಕು ಗೊಂದಲಮಯ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಯೋಗದ ಅವಧಿ ವಿವಿಧ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆಬೇರೆ ಬಗೆ. ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಈ ವೇಳೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಮುಪ್ಪು ಅಡರಿದ ಹಾಗೆ ಈ ಸಮಯ ಕಡಮೆ

ಆಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಗಂಡು ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ನೆಟ್ಟಗಿರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ವೇಳೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಪ್ರೇಮಿಗಳ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನೂ ಇದು ನೆಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಅವಧಿ 5-10 ನಿಮಿಷಗಳು. ಸಂಯೋಗದ ಉದ್ರೇಕಾ ವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನ 2-3 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ತನ್ನ ನಿಮಿರಿಕೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು, ಅಷ್ಟೆ. ಕೆಲವರು ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅವಧಿ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನು ತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಸುಖದ ಅವಧಿ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕದು: ಆದರೆ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಮೊದಲು ಸಂಯೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಯೋನಿ ಪಟಲ ಹರಿಯುತ್ತದೆ.

"ಇದು ಹರಿಯುವಾಗ ನೋವಾಗೋಲ್ವ?" ಎಂದು ಭಯಭೀತರಾಗಿ ಅನೇಕ ಕನ್ಯೆಯರು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಗಂಡು ನಯವಾಗಿ, ಜಾಣತನದಿಂದ ಹೆಂಡತಿಯ ಒಲವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ ಕೊಂಡು ಸಂಯೋಗ ಮಾಡಿದರೆ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಈ ನೋವು ತಿಳಿಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಯೋನಿಪಟಲ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದರೆ ಈ ಹರಿಯುವಿಕೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮೊದಲನೇ ಸಂಯೋಗದಲ್ಲಿ ಹರಿಯದೇ ಇರಬಹುದು. ಆಗ ಗಂಡು ಆತುರ ಮಾಡಬಾರದು. ಮರುದಿನ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡ ಬೇಕು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ದಿಗಿಲು, ಕಾತರ ಸಹಜವೇ. ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಹನೆ, ಗೌರವಗಳಿಂದ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಪ್ರಥಮ ಸಂಯೋಗದಲ್ಲೂ ಸತಿಪತಿಗಳಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಯೋನಿಪಟಲ ಹರಿದಾಗ ತುಸು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ನೋವಿದ್ದರೆ ಮುಂದಿನ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಸಂಯೋಗ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಲೂಬಹುದು. ಅಂಥವರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಕೇಳಬೇಕು.

ಯೋನಿಪಟಲ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದು ಮೊದಲ ಎರಡು ಮೂರು ಸಂಯೋಗ ಗಳಲ್ಲೂ ಹರಿಯದೆ ಇದ್ದರೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿ ಪಟಲವನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು ನನ್ನ ಪರಿಚಯದ ಒಬ್ಬ ಯುವತಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಆರು ತಿಂಗಳಾದರೂ

ಪಟಲ ಪೂರ್ಣ ಹರಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಕೆಯ ತಾಯಿ "ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಏಕೋ ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ, ನೋಡಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ" ಎಂದು ನನ್ನ ಬಳಿ ಆಕೆಯನ್ನು ಕರೆದು ತಂದರು. ಯುವತಿಯನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ, "ನಾನು ಎಷ್ಟು ಸಡಿಲಬಿಟ್ಟು ಮಲಗಿದರೂ ಶಿಶ್ನ ಒಳಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಯಜಮಾನರು ಗಲಾಟೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ" ಎಂದಳು. ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಯೋನಿಪಟಲ ಅರೆಬರೆ ಹರಿದು ಕಿರುಬೆರಳನ್ನು ಒಳಗೆ ತೂರಿಸಲೂ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಬಳಿಕ ಅವಳು ಸುಖಿಯಾದಳು, ಒಂದು ಗಂಡುಮಗುವಿನ ತಾಯಿಯಾದಳು.

ಅನೇಕ ಯುವತಿಯರಿಗೆ ಮದುವೆಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಯೋನಿಪಟಲ ಹರಿದಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹಿಂದೆಯೇ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಇಂಥವರಿಗೆ ಸಂಯೋಗಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ನೋವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿಸುವ ದಂಪತಿಗಳು ಮಾತ್ರವೇ ಸಂಯೋಗದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಸವಿಯಬಲ್ಲರು. ಸಂಯೋಗದ ಅನಂತರ ಇಬ್ಬರೂ ಸುಮ್ಮನೆ ಮಲಗಿದರೂ ಸಾಕು. ಅತೀವ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಂಯೋಗದ ಅನಂತರದ ಆಟವೂ ಪ್ರೀತಿಯ ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ದೃಶ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಈ ದೃಶ್ಯದ ವಿವರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದು. ಈ ಭಾಗವನ್ನು ಸುಸಂಸ್ಕೃತ ಮನುಷ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಂಯೋಗೋದ್ರೇಕದ ಬಳಿಕ ಗಂಡು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯಬಾರದು. ಅದುವರೆಗೆ ತನಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಆನಂದವನ್ನು ನೀಡಿದ ಜೀವ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪುರುಷ ಮರೆಯಬಾರದು. ಆತನ ದೇಹದ ಕಾವು ಆರಿದರೂ ಆಕೆಯದಿನ್ನೂ ಬಿಸಿಯಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಇಬ್ಬರೂ ಅನುಭವಿಸಿದ ಸಂತೋಷದ ನೆನಪನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯ ಮಾತಿನ ಮೂಲಕವೋ ಒಲವಿನ ನೋಟದಿಂದಲೋ ಅಪ್ಪುಗೆಯಿಂದಲೋ ತಲೆ-ಗಲ್ಲ ನೇವರಿಕೆಯಿಂದಲೋ ಗಂಡು ಸೂಚಿಸಬೇಕು, ಈ ರೀತಿ ಇಬ್ಬರ ಪ್ರೇಮದ ಕಾವೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇಳಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಂಯೋಗೋದ್ರೇಕ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರ್ಶ ದಂಪತಿಗಳಾಗುವ ನೀವು ಇದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮನದಟ್ಟುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೫ ವೈವಿಧ್ಯ

ಮಧುಚಂದ್ರದ ದಿವಸಗಳು ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಮಕಲೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದ ಕಾಲ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ಗಂಡನೇ ಗುರು. ಅದ್ದರಿಂದ ಗಂಡಿಗೆ ಸಹನೆ, ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ—ಇವು ಮೂರೂ ಇರಬೇಕು. ಇಂಥ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ಗಂಡಸು ಮಾತ್ರ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಂಡು ಅವಳನ್ನು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಪ್ರೇಮದ ಅತ್ಯುಚ್ಚಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿ ನಡೆದ ದಂಪತಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಅವರ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತದೆ. ತುಂಬ ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿರುವ ಸತಿಪತಿಗಳು ಶಾಂತಮನಸ್ಕರಾಗಿಯೂ, ತೃಪ್ತಿಯುಳ್ಳವರಾಗಿಯೂ, ಸದಾ ನಗೆಮೊಗದವರಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಸಿಡುಕು, ಸಿಟ್ಟು, ಸೆಡವುಗಳುಳ್ಳ ದಂಪತಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ ಪಡೆಯದವರೇ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದ ರಸನಿಮಿಷಗಳ ಸವಿ ಅನುಭವಿಸಿದ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ದೇಹಕಾಂತಿ ಶೋಭಿಸುತ್ತದೆ. ಯೌವನದ ವಿಜಯಪತಾಕೆ ಎಂಬಂತೆ ಮೊಲೆಗಳು ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಅವಳ ನಡವಳಿಕೆಗೆ ದಿಟ್ಟತನ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ಗಾಂಭೀರ್ಯ ಬರುತ್ತವೆ. ಗಂಡಿನಲ್ಲೂ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಬದಲಾವಣೆ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಇದು ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದ ಸಂಸ್ಕಾರ.

ಮದುವೆಯಾದ ಮೊದಲ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡಿಗೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಒಲವನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರ್ಯ ಸುಲಭವೇನಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣು ಮಡಿವಂತರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದ ನಾಚಿಕೆಯ ಮುಗ್ಧೆಯಾದರೆ ಆವಳನ್ನು ಪ್ರೇಮಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಗಂಡು ತನ್ನ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ ಒರಟಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದನೋ ಅವರ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನವೇ ಮುರಿದು ಬೀಳುವ ಅಪಾಯವಿದೆ.

ಕನ್ಯೆಯ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು 'ಕಾಮಸೂತ್ರ'ದಲ್ಲಿ ಾತ್ಸ್ಯಾಯನ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ:

ಮದುವೆಯಾದ ಮೊದಲ ಮೂರು ದಿನಗಳು ಗಂಡು–ಹೆಣ್ಣು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಂಚಗಳ ಮೇಲೆ ದೂರ ದೂರ ಮಲಗಬೇಕು. ಉಪ್ಪು-ಖಾರವಿಲ್ಲದ ಊಟ ಾಡಿದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಂದಣ ವಾರ ಂಗಳವಾದ್ಯಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ಬಂಧುಬಳಗ ವರನ್ನು ಆದರಿಸಬೇಕು. ಹತ್ತನೆಯ ದಿವಸ ಗಂಡು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಹೆಂಡತಿ ೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡಬೇಕು. ಅವಳ ಭಯಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಿ, ಆಕೆಯ ತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಗಳಿಸಿ ಅನಂತರ ಸಂಯೋಗದ ಆಸೆಯನ್ನು ಅವಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಸ ೇಕು. ಹೆಂಗಸು ನಾಚಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮೃದುಸ್ವಭಾವದವಳಿರುತ್ತಾಳೆ. ವಳೊಂದಿಗೆ ಗಂಡು ಒರಟಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಆಕೆಗೆ ಸಂಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಲ್ಲ, ಇಡೀ ಗಂಡುಜಾತಿಯ ಬಗ್ಗೆಯೇ ದ್ವೇಷ ಮೂಡಬಹುದು.

ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಇಂದಿಗೂ ಮದುವೆಯಾದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗಂಡಸೂ ನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

ಮದುವೆಯಾಗಿ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ಗಂಡನಿಗೆ ಹೆಂಡತಿಯ ಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ ಕಡಮೆಯಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಸಂಯೋಗದ ಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಆಸನ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಒಂದು ಶುಷ್ಕಕ್ರಿಯೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಲೇಶ. ರಡು ಮೂರು ಮಕ್ಕಳಾದ ಬಳಿಕ ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ ಹೊರರೂಪಿನ ಕಡೆಗೆ ಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಳ ಮಾಟವಾದ ದೇಹ ಈಗ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಗಿ, ತನ್ನ ಮೊದಲಿನ ಆಕರ್ಷಣೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆಗಳಿಂದ ೋನಿಯೂ ಸಡಿಲಗೊಂಡು ಕಾಮತೃಪ್ತಿ ನೀಡಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಾದ ಬಳಿಕವೂ ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ ಯೌವನದ ಚೆಲುವನ್ನು ಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶುಚಿಯಾದ ಬಟ್ಟೆ, ಹಿತಮಿತವಾದ ಅಲಂಕಾರ ಂದಿಗೆ ಗಂಡನನ್ನು ಸದಾ ಆಕರ್ಷಿಸಬೇಕು. ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ, ೋನಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ,

ಸಂಯೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಆಸನಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಈ ವೈವಿಧ್ಯ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯಕ.

ಸಂಯೋಗಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧ. ಪ್ರಾಚೀನ ಈಜಿಪ್ಟ್ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ 14 ಬಗೆಯ ಆಸನಗಳನ್ನು ಬಣ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಸ್ಲಾಮಿನ 'ಪರ್‌ಫ್ಯೂಮ್ಡ್ ಗಾರ್ಡನ್' ಎಂಬ ಹೊತ್ತಗೆಯಲ್ಲಿ 40 ಬಗೆಯ ಉಲ್ಲೇಖಗಳಿವೆ. ಕ್ರಿ.ಶ 12ನೇ ಶತಮಾನದ 'ಅನಂಗರಂಗ' ಎಂಬ ಭಾರತೀಯ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ 32 ಬಗೆಯ ಸಂಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಎಂಥ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಿತ್ತು ಎಂಬುದು ಇದರಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟ.
ಈ ಆಸನಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಉಪಯೋಗಗಳಿವೆ.

ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಆಸನ ಬೇಸರವಾದಾಗ ಈ ವಿವಿಧ ಆಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೇಮ ವಿನೂತನವಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಆಸನಗಳು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಗರ್ಭನಿಷೇಧಕ್ಕೆ ನೆರವು. ಬಸಿರು ಬಾಣಂತನಗಳಲ್ಲಿ, ಕಾಯಿಲೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಕುಂದು ಇರುವವರಲ್ಲಿ, ಮಾಮೂಲು ಆಸನ ಅಪ್ರಯೋಜಕ. ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಬಗೆಯ ಸಂಯೋಗಾಸನ ಚೇತೋಹಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಮದುವೆಯಾದ ಮೊದಲ ರಾತ್ರಿ ವಧುವಿಗೆ ಅವಳ ಸೋದರತ್ತೆ, "ನಿನ್ನ ಗಂಡ ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಕೇಳು. ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಅವನನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಬೇಡ" ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಆದರೆ ವಧುವಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಸಂಯೋಗ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಯಾರೂ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅಜ್ಞಾನದ ದೆಸೆಯಿಂದಾಗಿ ವಿವಾಹ ಆದ ಬಳಿಕ ಆ ಹೆಣ್ಣು ಲೈಂಗಿಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗೆ ಬಹು ಕಷ್ಟಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಿವಾಹದ ಮೊದಲ ದಿನಗಳು ಸಂತೋಷದಾಯಕವಾಗುವ ಬದಲು ಸಂಕಟದ ಘಳಿಗೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮದುವೆ ನಿಶ್ಚಯವಾದೊಡನೆ ಎಲ್ಲ ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣುಗಳೂ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಅವಶ್ಯ.

ಸಂಯೋಗಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ವಿಧಗಳಿದ್ದರೂ ನಿಮಗೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ನಸಿಕವಾಗಿ ಬಳಸಲು ಅನುಕೂಲವಿರುವಂಥ ಆರು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ನಿಮಗಿಬ್ಬರಿಗೂ ಇಷ್ಟ ದುದನ್ನು ನೀವು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮೊದಲ ವಿಧಾನ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಅನುಸರಿಸುವಂಥದು. ಖಾಮುಖಿ' ಭಂಗಿ ಇದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಅಂಗಾತನಾಗಿ ಮಲಗು ಳೆ. ಮೊಣಕಾಲು ಮಡಚಿಕೊಂಡು ತೊಡೆಗಳನ್ನು ತುಸು ಅಗಲಿಸಬೇಕು. ಡು ತನ್ನ ಮೊಣಕಾಲು ಹಾಗೂ ಕೈ ಮತ್ತು ಮೊಣಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಕಿ ಅವಳ ಮೇಲುಗಡೆ ಬಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನ ಯೋನಿಯ ಗೆ ಹೋಗುವುದು ಬಹು ಸುಲಭ. ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ಪುರುಷಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಪರಸ್ಪರ ಪೂರ್ಣ ಸಾಮೀಪ್ಯಕ್ಕೆ ಬರುವುದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿಯೂ ಕ. ಪರಸ್ಪರ ಚುಂಬನಕ್ಕೂ ಮೊಲೆಗಳೊಂದಿಗಿನ ಆಟಕ್ಕೂ ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಶವಿದೆ. ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ ಅಂಗಾಲುಗಳು ಹಾಸಿಗೆಯ ಲೆ ಊರುವಂತೆ ಮಾತ್ರ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ನ ದೇಹವನ್ನು ಅವಳ ಕಾಲುಗಳು ಬಳಸಲೂಬಹುದು. ಶಿಶ್ನ ಒಳಗೆ ದ ಬಳಿಕ ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಉದ್ದಮಾಡಬಹುದು. ಇದ ದಲೂ ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ತಪ್ಪುಭಂಗಿಯಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಯ ಬಗೆಗೆ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ :

ಮದುವೆಯಾಗಿ ವರ್ಷವಾದ ಮೇಲೆ ತರುಣಿಯೊಬ್ಬಳು ನನ್ನ ಬಳಿಗೆ ದಳು.

"ನಾನೂ ನಮ್ಮೆಜಮಾನ್ರೂ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ತುಂಬಾ ಪ್ರೀತಿಸ್ತೀವಿ. ್ರ ಏಕೋ ಏನೋ 'ಎಂಜಾಯ್' ಮಾಡೋಕೇ ಆಗೋಲ್ಲ" ಅಂದಳು.

"ನೀವು ಯಾವ ಸಂಯೋಗಾಸನ ಉಪಯೋಗಿಸ್ತೀರಿ ?" ಎಂದು ನಾನು ್ನಿಸಿದೆ.

"ಅಂದರೆ ?"

ಸಂಯೋಗಾಸನ ಎಂದರೇನೆಂದು ಆಕೆಗೆ ವಿವರಿಸಿದೆ.

ಮುಪತಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಉದ್ದವಾಗಿ ನೀಡಿ ಮಲಗಿದಳು.

"ಇದೇ ಭಂಗಿ" ಎಂದಳು.

ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಯೋನಿದ್ವಾರ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತೆ ಅ ಕೆಳಗಡೆ ಮುಖ ಮಾಡಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನೆಟ್ಟಗಿರುವ, ಮುಂದೆ ಬಾಗಿರ ಶಿಶ್ನ ಒಳಗೆ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾನು ಆಕೆಗೆ ತಿಳಿ ಹೇಳಿದೆ.

ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಯೋನಿದ್ವಾರ ಬಿಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳು ಲ್ಲದೆ ಅದರ ಮುಖವೂ ಮೇಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರವನ್ನು ನಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿಯಬೇಕು.

'ಪಾರ್ಶ್ವಭಂಗಿ' ಎರಡನೆಯ ಬಗೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಒಂದು ಪಕ ತಿರುಗಿ ಮಲಗುತ್ತಾಳೆ. ಬಲಕ್ಕೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆಳೆದುಕೊಂಡು ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಆಕೆ ಅಗಲಿಸಬೇಕು. ಅವಳ ಎದು ಆಕೆಯ ಗಂಡ ಎಡಕ್ಕೆ ಮುಖಮಾಡಿ ಮಲಗುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ ಇಬ ಮುಖಗಳೂ ಎದುರುಬದುರಾಗುತ್ತವೆ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಬಲತೊಡೆ ಗಂಡಿನ ಕೆಳ ಅವಳ ಎಡತೊಡೆ ಅತನ ಮೇಲೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಸನದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರರ ಮೇ ಭಾರ ಬೀಳದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಹೆಣ್ಣು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಈ ಭ ಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಹೀಗೆಂದರೆ, ಬೇರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಈ ಆಸನ ಉ ಯೋಗಿಸಬಾರದೆಂದಲ್ಲ. ಮಾಮೂಲು ಭಂಗಿ ಬೇಸರ ಬಂದಾಗ ಬದಲಾ ಗೆಂದು ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

'ಹೆಣ್ಣು ಮೇಲೆ ಭಂಗಿ'ಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡಿನ ಮೇಲೆ ಇರುತ್ತಾಳೆ. ಗಂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಅಂಗಾತನಾಗಿ ಮಲಗುತ್ತಾನೆ. ಹೆಣ್ಣು ಅ ಮೇಲೆ ಬಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಗಂಡಿನ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಬೀಳದ ಹಾಗೆ ಅವಳು ಮೊಣಕೈಗಳಿಂದ ಆಧಾರ ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಶಿಶ್ನ ನೇರವಾಗಿರು ರಿಂದ ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತುಸು ಅಭ ಬೇಕು. ಪರಸ್ಪರ ದೇಹಗಳು ಮುಖಾಮುಖಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಚುಂ ಆಲಿಂಗನಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲ. ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಚಲನವಲ ತುಂಬಾ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ಆಕೆ ಸಂಯೋಗೋದ್ರೇಕ ಮುಟ್ಟ ಈ ಭಂಗಿ ಸಹಕಾರಿ. ಗಂಡ ಬಳಲಿರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಆತ

ಷ್ಟು ಆಯಾಸವಾಗಬಾರದು. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಭಂಗಿ ಕ್ತ.

'ಕುಳಿತ ಭಂಗಿ'ಯಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲೋ ಮಂಚದ ತುದಿಯಲ್ಲೋ ತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಹೆಣ್ಣು ಅವನ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಅವನಿಗೆ ಮುಖ ಡಿ ಆಸೀನಳಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನ ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಹೋಗು ು ತುಸುಕಷ್ಟ. ಆದರೆ ವೈವಿಧ್ಯವನ್ನು ಬಯಸುವವರು ಈ ಭಂಗಿಯನ್ನು ನುಸರಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಕೆಲವರಿಗೆ ವಿಚಿತ್ರ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗು .

ಹಿಂದಲ ಭಂಗಿ' ಸುಸಂಸ್ಕೃತ ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಬಹು ಅಪರೂಪ. ಪಶುಗಳು ಭೋಗದಲ್ಲಿ ಈ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಕಾಡುವಾಸಿ ೂ ಈ ಭಂಗಿ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಿಯ. ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಗುತ್ತಾಳೆ. ಗಂಡೂ ಕೂಡ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಆಕೆಯನ್ನು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಾಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ತುಸು ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಿ ಬಹುದು. ಹೆಣ್ಣು ಮೊಣಕೈ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಆಧಾರ ಟ್ಟು ಇರುವಾಗ ಗಂಡು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಅವಳನ್ನು ಸಮಾಪಿಸಬಹುದು. ಈ ಯಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನ ಪೂರ್ಣ ಒಳಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣುಗಳಿಬ್ಬ ಈ ಭಂಗಿಯಿಂದಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಆಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮುಖಕ್ಕೆ), ಎದೆಗೆ ಎದೆ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಇದರಲ್ಲಿ ಮುದ್ದಾಟಕ್ಕೆ ಾಶ ಕಡಮೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿಗೂ ಕೊರತೆ.

ತ್ತರಿ ಭಂಗಿ'ಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಅಂಗಾತ ಮಲಗುತ್ತಾಳೆ. ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಡಚಿಕೊಂಡಾಗ ಗಂಡು ಅವಳ ಕೆಳಗೆ ಅವಳಿಗೆ ಮುಖ ಮಲಗುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಅವಳ ತೊಡೆಗಳು ಗಂಡಿನ ಜಘನದ ಮೇಲೆ ುತ್ತವೆ. ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಮುದ್ದಾಟಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿರುವ್ರ ಆದರೆ ಪರಸ್ಪರರ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಣ್ಣು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಈ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಬಹುದು.

ಭಂಗಿಗಳ ವಿವರ ತಿಳಿದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅಭಿರುಚಿ, ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಗೆ

ಯಾವುದು ಹೊಂದುತ್ತದೋ ಅದನ್ನೇ ಬಳಸಬಹುದು. ಇಂಥ ಬ
ಭಂಗಿ ಸಹಜವಾದದ್ದು, ಇನ್ನೊಂದು ಅಸಹಜ ಅಥವಾ ಅಸಭ್ಯ ಎ
ಹೇಳಲು ಬರುವಂತಿಲ್ಲ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಜನ ಬೇರೆ
ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಸರಿಕಂಡದ್ದು ಇನ್ನೊಬ್ಬ
ವಿಪರೀತ ಎಂದು ತೋರಬಹುದು. ಆದರೆ ನೀವು ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಂಶವ
ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಆತ್ಮೀಯ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಲೈ
ತೃಪ್ತಿಗೆ ಯಾವ ಭಂಗಿ ಸರಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅದೇ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ.

ಸೃಷ್ಟಿ

ಾಂಪತ್ಯಜೀವನದ ಚೆಲುವನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೀವೀಗ ಪರಿಗ್ರಹಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಇನ್ನು ುಂದೆ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುವುದು ಹೇಗೆ ? ಶಿಶು ತಾಯಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಳೆಯುವ ಬಗೆ ಎಂತು ? ಪ್ರಸವವಾಗುವುದು ಯಾವ ರೀತಿ ? ಎಂಬ ೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಗಳನ್ನು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ನೀವು ಅರಿಯಬೇಕು.

ಹೊಸ ಜೀವದ ಉಗಮ ವೀರ್ಯಾಣು-ಅಂಡಾಣುಗಳ ಸಮಾಗಮ ಂದ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವೀಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದಿದ್ದೀರಿ. ಈ ಜೀವನ-ನಾಟಕದ ವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ನಾವೀಗ ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ :

ಸಂಯೋಗದ ಬಳಿಕ ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ವೀರ್ಯಪತನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ೀರ್ಯದೊಳಗೆ ಮಿಲಿಯಗಟ್ಟಲೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳೆಲ್ಲಾ ರ್ಭದ್ವಾರದ ಮುಖಾಂತರ ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹು ುಟ್ಟಿನ ವೀರ್ಯ ಯೋನಿಯಿಂದ ಸೋರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಅಂಶವನ್ನು ೋನಿಯ ಒಳಪದರ ಹೀರುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ತಮ್ಮ ಚಲನೆ ಿಂದಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸಂಕುಚನವೂ ರಿ ಅವು ಡಿಂಭನಳಿಕೆಗೆ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ನಿಮಗೀಗಾಗಲೇ ಗೊತ್ತಿರುವ ಾಗೆ ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಹೊರಬಂದ ಅಂಡಾಣು, ವೀರ್ಯಾಣುವಿಗಾಗಿ ಯುತ್ತ ಡಿಂಭನಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಆಯುಷ್ಯ ಇಪ್ಪತ್ತ ಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳು ಮಾತ್ರ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಜೀವಧಾತು–ವೀರ್ಯಾಣು ಬರದಿದ್ದರೆ ಂಡಾಣುವಿಗೆ ಸಾವು ನಿಶ್ಚಿತ. ಡಿಂಭನಳಿಕೆಯೊಳಗೆ ಬಂದ ವೀರ್ಯಾಣು ಗೆಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಾಧಾನ ಶಕ್ತಿಯಿದ್ದರೂ ಅಂಡಾಣುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಿಲನ ೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶ ಇರುವುದು ಒಂದು ವೀರ್ಯಾಣುವಿಗೆ ಮಾತ್ರ. ಹೀಗೆ ರಡು ಜೀವಗಳು ಬೆಸುಗೆಯಾದಾಗ ಹೊಸ ಜೀವ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ವೀರ್ಯಾಣು ಮಾತ್ರ ಅಂಡಾಣುವಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಿತಲ್ಲ ಉಳಿದ ಸಹಸ್ರಾರು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಗತಿಯೇನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೀವ ಕೇಳುವಿರೇನೋ. ಅಪಜಯ ಅನುಭವಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಅವಕ್ಕೆ ಸಾವೇ ಗತಿ

ಅಂಡಾಣು ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣು ಬೆರೆತು ಫಲಿತ ಡಿಂಭವಾಯಿತಲ್ಲಾ ಅದು ಇಬ್ಭಾಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಭಾಗಗಳು ಮತ್ತೆ ಟಿಸಿಲೊಡೆದು ಕೋಶಿ ಗಳ ಗೊಂಚಲು ಆಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕೋಶಿಕೆಗಳು ಮಗುವಾ ಗಿಯೂ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ತಾಯಿಮಾಸು ಆಗಿಯೂ, ಉಳಿದವು ಮಗುವನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿಯುವ ನೀರಿನ ಚೀಲವಾಗಿಯೂ ಮಾರ್ಪಾಟುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಫಲಿತ ಡಿಂಭ ಹೀಗೆ ಕೋಶಿಕೆಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆದಂತೆ ಅದು ಬೆಳೆಯಲು ಡಿಂ ನಳಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಜಾಗ ಸಾಲದೆ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಧಾವಿಸುತ್ತದೆ. ನಳಿಕೆಯಿಂ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಈ ಡಿಂಭ ಚಲಿಸಲು ಸುಮಾರು ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ದಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ.

ಈ ವೇಳೆಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಪದರಗಳು ದಪ್ಪವಾಗಿ ಡಿಂಭ ಪವಡಿಸಲ ಮೆತ್ತನೆಯ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ಮುಂ ಗಮನದಿಂದ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಡಿಂಭ ಮೃದು ಒಳಪದರದ ಮೇಲೆ ನೆಲೆಗೊಳ ತ್ತದೆ. ಇದೇ ಜಾಗದಲ್ಲೇ ಮುಂದೆ ತಾಯಿಮಾಸು ರೂಪ ತಾಳುತ್ತದೆ.

ಕೋಶಿಕೆಗಳಿಂದ ಆರಂಭವಾದ ಜೀವ, ಮಗುವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದ ರೋಮಾಂಚಕಾರಿ ಅಧ್ಯಾಯ.

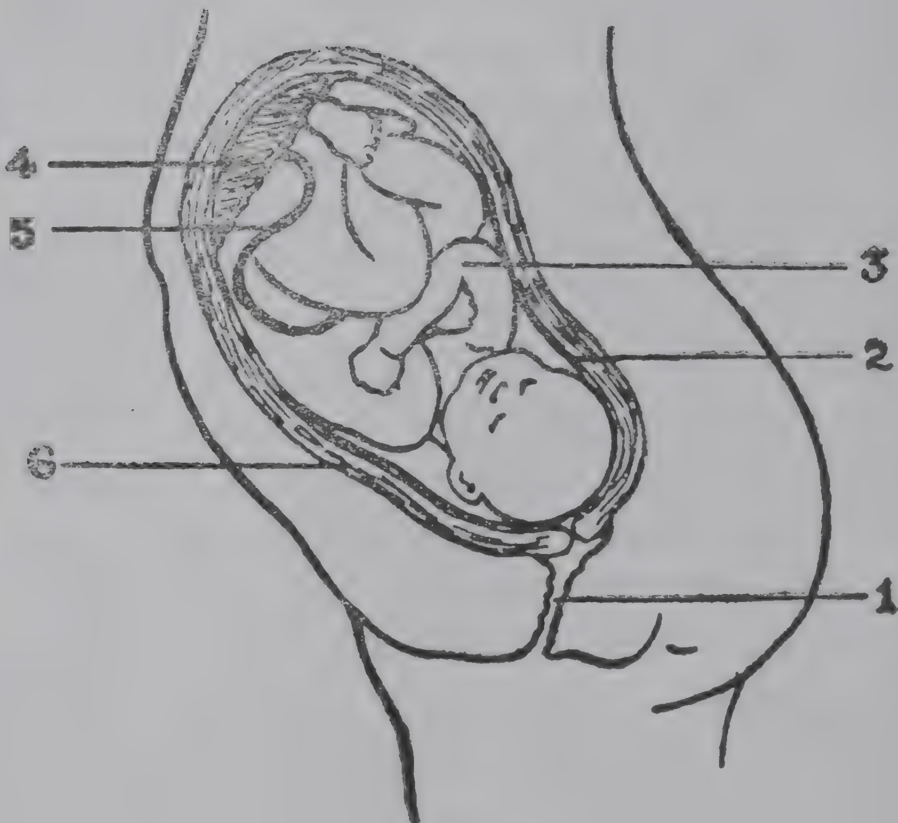
ಮೊದಲನೆಯ ವಾರ ಭ್ರೂಣ ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆಯ ಆಕಾರದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಐದನೆಯ ವಾರದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಬಾಗಿದ ಬಿಲ್ಲಿನಾಕಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಎಂ ವಾರಗಳ ವೇಳೆಗೆ ತಲೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವುದಲ್ಲದೆ ಕಣ್ಣುಗಳೂ ಗೋಚ ಆಗುತ್ತವೆ. ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರಳುಗಳು ಮೂಡಲಾರಂಭ. ಮುಖ, ಕಿ ಕಣ್ಣುರೆಪ್ಪೆಗಳು ರೂಪ ತಳೆಯುವುದೂ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ. ಮೂರನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿಮಾಸು ಹಾಗೂ ಮಗುವನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿದಿರುವ ನೀರಿ ಚೀಲ ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಾಲ್ಕೂವರೆ ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಶಿಶುವಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುವುದರಿಂದ ಮಗು ವಿಸಂಕತೊಡಗ

ತ್ತದೆ. ಐದನೇ ತಿಂಗಳ ವೇಳೆಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ಟೆತಸ್ಕೋಪನ್ನು ಇರಿಸಿದರೆ ಮಗುವಿನ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಕೇಳುತ್ತದೆ. ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಆರು ತಿಂಗಳಾಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಬೆಳೆಯು ತ್ತವೆ. ಏಳರಿಂದ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಮಗು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರೂಪು ಗೊಂಡು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಕಾತರಿಸುತ್ತದೆ.

'ಮಗು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ನೀಡುವವರು ಯಾರು ?' ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಏಳಬಹುದು. ಡಿಂಭ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ನೆಲಸಿದ ಬಳಿಕ ಅದರ ಹೊರಕವಚ ಸಣ್ಣ ಬೆರಳುಗಳಂತೆ ಹರಡಿ ಗರ್ಭ ಕೋಶದ ಒಳಪದರಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಬೆರಳುಗಳು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಡಿಂಭ ಅಂಟಿ ಕೊಂಡಿರುವ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರದ ಭಾಗವೂ ಡಿಂಭದ ಬೆರಳುಗಳೂ ಸೇರಿ 'ತಾಯಮಾಸು' ಆಗುತ್ತದೆ (ಚಿತ್ರ 6).

'ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿ' ಎಂಬ ಹೆಸರು ಕೇಳಿದ್ದೀರಿ. ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುವ ಈ ಬಳ್ಳಿ ತಾಯಮಾಸಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸುಮಾರು ಎರಡು ಅಡಿ ಉದ್ದವಾಗಿಯೂ ಅರ್ಧ ಅಂಗುಲ ದಪ್ಪವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಬಳ್ಳಿಯೊಳಗೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳ ಮುಖಾಂತರವೇ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯಿಂದ ಪೋಷಕವಸ್ತುಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ತಾಯಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ತಾಯಮಾಸಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊಕ್ಕಳಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಶರೀರ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಡವಾದ ವಸ್ತುಗಳು ರಕ್ತ ನಾಳಗಳ ಮುಖಾಂತರ ತಾಯಿಯ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ನೂಕಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

"ಮಗುವಿನ ಸುತ್ತ ನೀರಿನ ಚೀಲವಿರುತ್ತದಲ್ಲ, ಅದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲವೆ ?" ಎಂದು ಅನೇಕರು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮಗು ಹೊರಜಗತ್ತಿಗೆ ಬರುವವರೆಗೂ ತನ್ನ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಉಸಿರಾಡು ವುದಿಲ್ಲ. ತಾಯಿಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದಲೇ ಅದು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ನೀರಿನ ಚೀಲ ಮಗುವಿನ ಮಹಾರಕ್ಷಕ. ತಾಯಮಾಸಿನಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಸುತ್ತ ಆವರಿಸಿದೆ, ಈ ನೀರಿನ ಚೀಲ. ತಾಯಿ ಬಗ್ಗಿದಾಗ,



ಚಿತ್ರ 6. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶಿಶು

1. ಯೋನಿ	2. ನೀರಿನ ಚೀಲ	3. ಮಗು
4. ತಾಯಮಾಸು	5. ಹೊಕ್ಕಳಬಳ್ಳಿ	6. ಗರ್ಭಕೋಶ

ಕುಳಿತಾಗ. ಕಡೆಗೆ ಅವಳು ಕಾಲುಜಾರಿ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದರೂ ಅವಳ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೆಟ್ಟು ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀರಿನ ಚೀಲದಿಂದಾಗಿ ಮೆತ್ತನೆಯ ದಿಂಬಿನ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ ಮಗುವಿಗೆ, ಅಷ್ಟೆ. ಇಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಶಿಶುವನ್ನು ಹದವಾದ ಕಾವಿನಲ್ಲಿ ಇಡುವುದಕ್ಕೂ ಈ ಚೀಲವೇ ಕಾರಣ.

ಒಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀ ಗರ್ಭಿಣಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದೂ ಸುಲಭವೇ ? ಅದನ್ನು

ಅರಿಯಲು ಪ್ರಮುಖ ಚಿಹ್ನೆಗಳೇನಾದರೂ ಇವೆಯೋ ? ಎಂದು ಹೊಸದಾಗಿ ಮದುವೆಯಾದವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಜ್ಜಿಯೋ.ಮುತ್ತಜ್ಜಿಯೋ ಇದ್ದರೆ ಯುವತಿಯ ಮುಖ ನೋಡಿದೊಡನೆ "ನೀನು ಬಸುರಿ, ಹೌದಲ್ಲವಾ ?" ಎಂದು ಕೇಳಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಬಾಡಿದ ಮುಖ, ಆದರೂ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಚಿತ್ರ ಕಾಂತಿ, ಆಯಾಸದ ಭಾವ ಇರುವ ಹೆಣ್ಣು ಗರ್ಭಿಣಿ ಎಂದು ಹಿರಿಯರು ಅನುಭವದಿಂದ ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲ ಚಿಹ್ನೆ—ತಿಂಗಳುತಿಂಗಳು ಆಗುತ್ತಿದ್ದ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವುದು. ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಅಸಾಧ್ಯ ನಿದ್ದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗಲೆಂದು ಪ್ರಕೃತಿ ಹೂಡಿದ ಜಾಲ ಇದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

"ಬಾಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ನೀರೂರುತ್ತೆ, ಡಾಕ್ಟ್ರೆ. ಏನು ನೋಡಿದ್ರೂ ತಿನ್ನೋದು ಬೇಡ ಅನ್ಸುತ್ತೆ, ವಾಕರಿಕೆ."

ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹೇಳುವ ಮಾತು. ಇಂಥ ತೊಂದರೆಗಳು ಗರ್ಭ ನಿಂತ ಮೊದಲ ತಿಂಗಳು ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಯಾವ ತಿಂಡಿ ನೋಡಿದರೂ ವಾಕರಿಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಾಫಿಯ ಪರಿಮಳ ಮೂಗಿಗೆ ಬಡಿದರೂ ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳೆಸಬಹುದು. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ತಿಂದದ್ದೆಲ್ಲಾ ವಾಂತಿಯೇ ಆಗಬಹುದು. ಈ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಬೆಳಗ್ಗೆದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಪದೇಪದೇ ಹೋಗುವ ಹಾಗಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗುವುದು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಿರುವ ಗರ್ಭಕೋಶ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕುವುದರಿಂದ.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಎರಡು ತಿಂಗಳಾಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮೊಲೆಗಳು ದುಂಡಗೂ ದಪ್ಪಗೂ ಆಗುತ್ತವೆ. ಮೊಲೆತೊಟ್ಟು ಪ್ರಮುಖವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಅದರ ಸುತ್ತ ಕಪ್ಪು ವೃತ್ತ ಹಿರಿದಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ನೀಲಿ ಗೆರೆಗಳು ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತವೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತ ಉಂಟಾಗಿ ತೆಳ್ಳಗಿನ ದ್ರವರೂಪದ ಹಾಲೂ ಬರಬಹುದು.

ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಎರಡು ತಿಂಗಳಾಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ವೈದ್ಯರು ಯೋನಿಯ

ಮೂಕಿಶಾಂತರ ಪರೀಕ್ಷೆಮಾಡಿ ಗರ್ಭ ನಿಂತಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಹೇಳ ಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ, ಅಂದರೆ ತಿಂಗಳ ಮೇಲೆ ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ದಿನಗಳಾಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಗ್ರಾವಿಂಡೆಕ್ಸ್ ಎಂಬ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಗರ್ಭ ಧಾರಣೆಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಸ್ತ್ರೀಯ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಆಂಟಿಸೀರಮ್ ಹಾಗೂ ಲೇಟೆಕ್ಸ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೆಯುಂಟಾದರೆ ಗರ್ಭ ನಿಂತಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಇದಕ್ಕೆ ಗ್ರಾವಿಂಡೆಕ್ಸ್ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಾಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ದೊಡ್ಡ ದಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕೂವರೆ ತಿಂಗಳ ವೇಳೆಗೆ ಮಗು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಸುಕುವುದರ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. "ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಏನೋ ತಿರುಗಿದ ಹಾಗೆ, ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಚೊಚ್ಚಲು ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೇಳುವುದುಂಟು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಸ್ಟೆತಸ್ಕೋಪ್‌ನ ನೆರವಿನಿಂದ ಮಗುವಿನ ಹೃದಯದ ಬಡಿತವನ್ನು ಕೇಳ ಬಹುದು. ಇದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ನೂರ ಇಪ್ಪತ್ತರವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮಗು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಹಾಗೆ ತಾಯಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯ, ಬೆನ್ನಿನ ಮತ್ತು ತೊಡೆಗಳ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಹಿಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಐದಾರು ತಿಂಗಳಾಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ, ಬೆನ್ನು ಹಾಗೂ ತೊಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ಗೆರೆಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. "ಇದನ್ನು ಅಳಿಸೋದು ಹೇಗೆ?" ಎಂದು ಅನೇಕರು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀ ತಾಯಿಯಾಗಲಿದ್ದಾಳೆ ಎಂಬುದರ ಸಂಕೇತ ಇದು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕಾದುದು ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯ. ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗು ತನಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೀರಿ ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆ ಅಂಶಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಆಕೆ ಹೇರಳವಾಗಿ ಹೊಂದಿರಬೇಕಾಗು ತ್ತದೆ. "ಗರ್ಭಿಣಿಸ್ತ್ರೀ ಎರಡು ಜೀವ. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಆಗುವಷ್ಟನ್ನು ಆಕೆ ತಿನ್ನ ಬೇಕು" ಎಂದು ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುವುದು ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ. ಕಬ್ಬಿಣ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಆಹಾರದಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸೊಗಸಾಗಿದ್ದು ಸುಲಲಿತವಾದ ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಅನುವು

ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. "ತಾಯಿಯ ಮನೋದ್ವೇಗ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡುವುದೆ? ಗರ್ಭಿಣಿಸ್ತ್ರೀ ಅಳಬಾರದು ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಹೇಳ್ತಾರಲ್ಲ, ಏಕೆ?" ಎಂದು ಅನೇಕರು ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ನರಗಳಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ತಾಯಿಯ ಉದ್ವೇಗದ ಏರಿಳಿತಗಳು ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಭೀಕರ ಮಾನಸಿಕ ಹೊಡೆತಗಳು ತಾಯಿಯ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸ್ರಾವವನ್ನು ಏರುಪೇರು ಮಾಡಿ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ನಮಗೆ ಬೇಕು ಅನಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಇದು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ದಂಪತಿಗಳ ಮುಂದೆ ನಿಲ್ಲುವ ಪ್ರಶ್ನೆ.

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಪಡೆಯುವ ಮುನ್ನ ನಾಳೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಗಂಡು ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣಾಗುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವೀರ್ಯಾಣು ಹಾಗೂ ಅಂಡಾಣುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವಯುತವಾದ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಕಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ವರ್ಣಸೂತ್ರಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯೋಣ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವರ್ಣಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ 1,50,000 ಜೀನಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಮಗುವಿನ ರೂಪ, ಗುಣ, ಸ್ವಭಾವ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವೀರ್ಯಾಣುವಿನಲ್ಲಿ 23 ಜೊತೆ ವರ್ಣಸೂತ್ರಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ವೀರ್ಯಾಣುವಿನಲ್ಲಿ 23 ಜೊತೆಯೂ ಒಂದೇ ಬಗೆಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವನ್ನು XX ಗುಂಪಿನವು ಎಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ಮತ್ತೆ ಹಲವು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಲ್ಲಿ 22 ಜೊತೆ XX ಗುಂಪಿನವಾಗಿದ್ದು, ಒಂದು ಜೊತೆ ಬೇರೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಗುಂಪನ್ನು XY ಎಂದು ಕರೆಯೋಣ. ವೃಷಣದಲ್ಲಿ ಈ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಸಮಸಮವಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂಡಾಣುವಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ 23 ಜೊತೆಯೂ ಒಂದೇ ಬಗೆಯವು. ಇವನ್ನು XY ಎನ್ನೋಣ.

ಅಂಡಾಣುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಿಲನಗೊಳ್ಳುವ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ 22 ಜೊತೆ ವರ್ಣಸೂತ್ರಗಳು XX ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದರೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಹೆಣ್ಣು. 23 ಜೊತೆ ವರ್ಣಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು XY ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದರೆ ಜನಿಸುವ

ಮಗು ಗಂಡು. ಇಂಥದೇ ವೀರ್ಯಾಣು ಅಂಡಾಣುವಿನೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಬೇಕೆಂದು ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಾವು ಬಯಸಿದ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ.

ಆದರೆ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರಾಶರಾಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ವರ್ಣಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಜೀನಿಯನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿ ಹರಗೋವಿಂದ ಖೊರಾನರು ಕೃತಕವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಮುಂದೆ ಎಂದಾದರೊಂದು ದಿನ ಮಾನವನಿಗೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದ ಗುಣ, ರೂಪ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳುಳ್ಳ ಹೆಣ್ಣು ಅಥವಾ ಗಂಡುಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು.

"ನಂಗೆ ಯಾವಾಗ ಹೆರಿಗೆ ಆಗುತ್ತೆ, ಡಾಕ್ಟ್ರೆ?" ಎಂದು ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯರೂ ತಮ್ಮ ಮನೆ-ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಅವಧಿ ಸುಮಾರು 280 ದಿನಗಳು.

ಗರ್ಭಿಣಿ ತನ್ನ ಪ್ರಸವದ ತಾರೀಕನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಸುಲಭವಾದ ಉಪಾಯವೊಂದಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಆಕೆ ಕಡೆಯ ಸಲ ಮುಟ್ಟಾದ ದಿನ ಜೂನ್ ಹದಿನೈದು ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಚಿ ಹದಿನೈದನೇ ತಾರೀಖು ಆಗುತ್ತದೆ. ಹದಿನೈದಕ್ಕೆ ಏಳು ದಿನಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಮಾರ್ಚಿ 22ನೇ ದಿನಾಂಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು ಆ ದಿನದ ವೇಳೆಗೆ ಪ್ರಸವದ ಸಮಯ.

ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ನವಮಾಸ ಕಳೆದ ಬಳಿಕ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಅದು ಹೊರಜಗತ್ತಿಗೆ ಬಂದರೂ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬದುಕಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ಸಂಕುಚಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಗರ್ಭದೊಳಗಿನ ಮಗು ಯೋನಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಹೊರಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ 'ಪ್ರಸವ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಚೊಚ್ಚಲು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಪ್ರಸವದ ನೋವು ಹೇಗಿರುತ್ತದೆಂದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಾದರೂ ಸಾಕು ಮನೆ

ಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದವರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಗಾಬರಿಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲ ಪ್ರಸವ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಧಾನ. ನೋವು ಆರಂಭವಾದ ಬಳಿಕ ಸುಮಾರು 18–20 ಗಂಟೆಗಳ ಅನಂತರ ಪ್ರಸವವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಬೇಗನೆಯೂ ಆಗಬಹುದು. ಮತ್ತೆ ಹಲವರಿಗೆ 2-3 ದಿನಗಳೂ ಹಿಡಿಯಬಹುದು.

ಪ್ರಸವದ ನೋವು ಸೊಂಟದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹರಡಿ ಆ ಬಳಿಕ ತೊಡೆಗಳಿಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಉಂಟಾಗುವುದು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸಂಕುಚನ ದಿಂದ ಎಂದು ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದಿರುವಿರಿ. ಮೊದಮೊದಲು ನೋವು ಗಂಟೆಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಬರಬಹುದು. ಅನಂತರ ಅರ್ಧಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ, ಕಡೆಗೆ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ. ನೋವು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಬರಲು ಆರಂಭವಾದ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭಿಣಿಸ್ತ್ರೀ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು; ಇಲ್ಲವೆ ಹೆರಿಗೆಗೆ ದಾದಿಯನ್ನು ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನೋವು ಬರಲು ಆರಂಭವಾಗಿರುವಾಗ ವೈದ್ಯರು ಪಿಚಕಾರಿ ಕೊಡು ತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗಿ, ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಕಡೆಯ ಭಾಗ ಹಾಗೂ ಮಲದ್ವಾರಗಳು ಖಾಲಿಯಾಗಿ, ಹೆರಿಗೆಯ ನೋವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದಿರಬೇಕು. ನೋವು ತಿನ್ನು ತ್ತಿರುವಾಗ "ನಾನಿನ್ನು ಬದುಕೊಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ" ಎಂದು ಬಡಬಡಿಸುವ ಸ್ತ್ರೀಯ ರನ್ನು ನಾನು ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಹೆರಿಗೆ ಬಹು ಸಾಧಾರಣವಾದ ಕ್ರಿಯೆ. ಇದು ಅಸಹಜವಾದುದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಸ್ತ್ರೀಯರೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ದಿನ ಈ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲೇಬೇಕು. ಹೆರಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅನಗತ್ಯ ಕಾತರ, ಭೀತಿ ಗಳೇ ನೋವು ಭೀಕರ ಎನ್ನುವ ಭಾವವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಆಗಿರುವಾಗ ಆಗಾಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇರುವ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಪ್ರಸವ ಸುಸೂತ್ರವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣು ಧೈರ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮೈ ಸಡಿಲಬಿಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋವು ಕೊಟ್ಟರೆ ಪ್ರಸವ ಬೇಗನೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯಾಗುವವಳು ಎಷ್ಟೇ ಬೇನೆ ತಿನ್ನಲಿ, ಮಗುವಿನ ಮುಖ ನೋಡಿದೊಡನೆ ಆ ಸಂಕಟವೆಲ್ಲ ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾಯ ವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಎಂಥ ಮೋಜಿನದು ಈ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಆಟ!

ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಮೂರು ಹಂತಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ಸಂಕುಚನದಿಂದ ಗರ್ಭದ್ವಾರ ಅಗಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಮೂಲಕ ಮಗು ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಹಾಗೂ ದೇಹಗಳು ಸಾಗಿ ಹೊರಜಗತ್ತಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಮೂರನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತಾಯಮಾಸು ಹಾಗೂ ನೀರಿನ ಚೀಲಗಳು ಸಡಿಲಗೊಂಡು ಗರ್ಭಕೋಶದಿಂದ ಹೊರಬೀಳುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಸವದ ಮೊದಲ ಹಂತ 10–15 ಗಂಟೆಗಳಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭದ್ವಾರವಿದೆ ಎಂಬ ವಿಷಯ ನಿಮಗೀಗಾಗಲೇ ಗೊತ್ತು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಈ ದ್ವಾರ ಮುಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶ ಸಂಕುಚಿಸತೊಡಗಿದಾಗ ಇದರ ಬಾಯಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಇದರ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಈ ದ್ವಾರ 4-5 ಅಂಗುಲಗಳಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಬೇಕು. ನೋವು ಬರುತ್ತಿರುವಾಗ ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಈ ದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿ ಅದನ್ನು ಹಿರಿದುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಅಗಲವಾದಾಗ ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಚೀಲ ಒಡೆದು ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ನೀರು ಸುರಿಯುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೆರಿಗೆಯ ನೋವು ಬರಲು ಆರಂಭವಾಗುವ ಮುನ್ನವೇ ಈ ನೀರು ಹೋಗಲು ಶುರುವಾಗಬಹುದು. ಮಗುವನ್ನು ಬಳಸಿರುವ ಈ ನೀರಿನ ಚೀಲ ಅದಕ್ಕೆ ರಕ್ಷಕ ಎಂದು ಹಿಂದೆಯೇ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ. ನೀರೆಲ್ಲಾ ನೋವು ಬರುವ ಮುನ್ನ ಸೋರಿಹೋದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಅಪಾಯ, ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೋವು ಬರುವಂಥ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಸವದ ಎರಡನೆಯ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಜೊತೆಗೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳೂ ಸಂಕುಚಿಸಿ ಮಗುವನ್ನು ಯೋನಿಯಿಂದ ಹೊರದೂಡುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ನೋವಿನ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಳಗಡೆಗೆ ತಿಣುಕುವ ಹಾಗಾಗುತ್ತದೆ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ. ಅವಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಸಿರು ಬಿಗಿಹಿಡಿದು ನೋವು ಬಂದಾಗ ತಿಣಕಿದರೆ ಪ್ರಸವ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದ ಕಾಲ ಸುಮಾರು ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆಗಳು. ಮೊದಲು ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಹೊರ

ರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ನೋವಿನ ಜೊತೆಗೆ ಮೈಯೂ ಮಗದೊಂದರ
ಾತೆಗೆ ಕಾಲುಗಳೂ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ.

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದೊಡನೆ ಅಳುತ್ತದೆ. ಅಳದಿದ್ದರೆ ಅದರ ಬೆನ್ನಮೇಲೆ ಏಟು
ಟ್ಟೋ ಬಿಸಿನೀರು–ತಣ್ಣೀರು ಚಿಮುಕಿಸಿಯೋ ಅದು ಅಳುವಂತೆ ಮಾಡು
ರೆ. ಪ್ರಸೂತಿಗೃಹದ ಹೊರಗೆ ಕಾಯುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಮಗುವಿನ ಅಳು
ಳಿದೊಡನೆ 'ಪ್ರಸವ ಆಯಿತು' ಎಂದು ಮುಖ ಅರಳುತ್ತದೆ. ಈ ಮೊದ
ಅಳುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಗು ಉಸಿರಾಡಲು ಆರಂಭ; ಈಗ ಮಗುವಿನ
ಸಕೋಶಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

ತಾಯಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದ ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು
ಲ್ವರ್ ನೈಟ್ರೇಟ್ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಒರೆಸಿ, ಬಾಯಿ
ಲ್ಲಿ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿ ಗಂಟಲನ್ನು ಶುಚಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅನಂತರ
ಕ್ಕಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ದಾರದಿಂದ ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ತಾಯಿಯಿಂದ
ರೆಯಾದ ಮಗು ಈಗ ಸ್ವತಂತ್ರಜೀವಿ.

ಪ್ರಸವದ ಮೂರನೆಯ ಹಂತ 10–15 ಸೆಕೆಂಡುಗಳು. ಮಗು ಹೊರ
ಪಂಚಕ್ಕೆ ಬಂದ ಬಳಿಕ ತಾಯಮಾಸು ಗರ್ಭಕೋಶದಿಂದ ಸಡಿಲ
ಳ್ಳಲು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸಂಕುಚಿಸಿದಾಗ
ಯಮಾಸು ಹೊರಗೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವೂ ಆಗು
.

ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಹೊರಬರುವಾಗ ಯೋನಿಗೂ ಮಲದ್ವಾರಕ್ಕೂ ಮಧ್ಯೆ
ವ ಜಾಗ ಅನೇಕ ಸಾರಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಿ
ರಿಸಬಹುದು. ಹರಿಗೆಯಾಗಿ ಒಂದು ವಾರದ ಬಳಿಕ ಈ ಜಾಗ ಮೊದಲಿ
ಾಗುತ್ತದೆ.

ರ್ಭಕೋಶದ ಉದ್ದ ಅಗಲಗಳು ಮೂರು ಅಂಗುಲ ಮಾತ್ರವಾದರೂ
ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಅದರ ಅಳತೆ ಐದಾರು ಪಟ್ಟು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗು
ಗರ್ಭವತಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬೆಳೆಯುವುದು
ತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಇರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಿಗ್ಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಪದರ ತೆಳ್ಳ
ತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರಸವವಾದ ತರುವಾಯ ಗರ್ಭಕೋಶ ಸಂಕುಚಿಸಿ

ಸುಮಾರು 4–6 ವಾರದೊಳಗೆ ತನ್ನ ಮೊದಲಿನ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ನಾನು ಈಗ ವಿವರಿಸಿದುದು ಅತ್ಯಂತ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಆಗುವ ಪ್ರಸ ವನ್ನು. ಒಂದೊಂದು ಸಾರೆ ಪಿರೆ ಅಥವಾ ಕಾಲು ಮುಂದಾಗಿ ಮಗು ಹು ಬಹುದು. ಆಗ ಪ್ರಸವ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ.

''ಪ್ರಸವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಕರಣ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಗೂನ ಹೊ ತೆಗೆದರು!'' ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ನೆರೆಹೊರೆಯವರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ನೀವಿಬ್ಬರ ಕೇಳಿದ್ದೀರಿ, ಏಕೆ ಹೀಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು.

ಮಗುವಿನ ತಲೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೆ, ತಲೆ ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಲ್ಲದಿದ್ದ ಹೆರಿಗೆಯ ನೋವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾರದಿದ್ದರೆ, ಪ್ರಸವ ನಿಧಾನವಾಗಬಹುದ ಇಂಥ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಆಯಾಸವಾಗಬಹುದೆಂಬ ಭೀತಿಯಿಂ ಫಾರ್‌ಸೆಪ್ಸ್ ಎಂಬ ಉಪಕರಣ ಬಳಸಿ ಮಗುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು ಹೊ ಸರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆ ಹೊರಬಂದೊಡನೆ ದೇಹದ ಉಳಿದ ಭಾಗ ತಾ ಗಿಯೇ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ.

''ಹೊಟ್ಟೆ ಕುಯಿದು ಮಗೂನ ಹೊರತೆಗೆದ್ಬಿಡಿ. ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ನಾ ಶಿಸ್ಲಾರೆ!'' ಎಂದು ಕೆಲ ಯುವತಿಯರು ಗೋಗರೆಯುವುದುಂಟು. ಅಗ ಇಲ್ಲದ ಇಂಥ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಯಾವ ವೈದ್ಯರೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗು ಅಡ್ಡಡ್ಡಲಾಗಿದ್ದರೆ, ತಾಯಿಯ ನಡುವಿನ ಮೂ ಸಣ್ಣಗಿದ್ದರೆ, ಸುಖಪ್ರಸವವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಸಮಯದ ತಾಯಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಕುಯಿದು ಮಗುವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅನಂ ತಾಯಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಹೊಲಿದು ಮೊದಲಿನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾದ ಬಳಿಕ ತಾಯಿ ಆರು ತಿಂಗಳವಟ್ಟ ಶ್ರಮಸಾಧ್ಯವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

ಪ್ರಸವ ಯಾವ ಬಗೆಯದೇ ಆಗಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ಅ ಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವೊಂದೇ ದಾರಿದೀಪ.

ನೀವೀಗ ಕೆಲವು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಮಾಹಿ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಡಿಂಭನಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುವುದೂ ಉಂಟು. ಆದರೆ ಇ

ವತಿಗೆ ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ನಾನು ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಡಾಣು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಡಿಂಭನಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಲನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಂತರ ಫಲಿತ ಡಿಂಭ ಮೆಲ್ಲನೆ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಾ ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ೇಗಬೇಕು. ಕೆಲವು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಡಿಂಭ, ಡಿಂಭನಳಿಕೆಯ ಪದರಕ್ಕೆ ಟಿ ಅಲ್ಲೇ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಉರಿಯೂತದಿಂದಾಗಿ ಡಿಂಭನಳಿಕೆಯ ದಿ ಸಣ್ಣದಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಡಿಂಭನಳಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ೋಷದಿಂದ, ಫಲಿತ ಡಿಂಭ ಗರ್ಭಕೋಶ ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಹೋಗು . ಆಗ ನಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ದೊಡ್ಡದಾಗಲಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಯಲ್ಲಿ ಡಿಂಭ ಬೆಳೆಯಲು ಜಾಗವಿಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ಅದು ಡಿಂಭದ ಒತ್ತಡ ದಾಗಿ ಒಡೆದುಹೋಗಬಹುದು. ಇದು ಗರ್ಭವತಿಗೆ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯಕರ.

'ಈ ರೀತಿ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಗರ್ಭ ನಿಂತಾಗ ಗರ್ಭವತಿಗೆ ಅದು ಗೊತ್ತಾಗು ಲ್ಲವೆ ?'' ಎಂದು ನೀವು ಕೇಳಬಹುದು.

ಮೊದಲ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಮೂಲು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾದಾಗ ಯಾವ ಗಳಿರುತ್ತವೆಯೋ (ಉದಾ : ನಿದ್ದೆ, ವಾಕರಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ) ಅದೇ ಚಿಹ್ನೆ ಇಂಥ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಯೋನಿಯಿಂದ ರಕ್ತ ನ ಆಗಬಹುದು. ಯಾವ ನಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಡಿಂಭ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆಯೋ ಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಗರ್ಭ ೂವರೆ ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಮೇಲೆ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರು ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚಿದ ಕೂಡಲೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಮಾಡಿ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕ ಗುತ್ತದೆ.

ನ್ನೊಂದು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯೆಂದರೆ ಅವಳಿಜವಳಿ ಮಕ್ಕಳು ಕೆ. ಇಂಥ ಗರ್ಭದಿಂದ ತಾಯಿಗೆ ಬಾಧಕವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಸಬೇಕು. ದಿನ ತುಂಬಿದ ಬಳಿಕ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳು ತ್ತಾರೆ.

ಅವಳಿಜವಳಿ ಮಕ್ಕಳಾಗೋದು ಹೇಗೆ ?'' ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಜನರು ಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಮೀಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಒಂದು ಅಂಡಾಣು ಮಾತ್ರ

ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂ
ಅಂಡಾಣುಗಳು ಹೊರಬಂದು ಬೇರೆಬೇರೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ
ಗಮಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಡಿಂಭವೂ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬ
ಬೇರೆಯಾಗಿಯೇ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಅವಳಿ, ತ್ರಿವಳಿ ಮಕ್ಕಳು ಜ
ಬಹುದು. ಈ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಗಂಡೂ ಇರುತ್ತವೆ, ಹೆಣ್ಣೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಬ
ಬೇರೆ ಅಂಡಾಣು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟಿರುವ ಕಾರಣ ಇವು ಒಂದ
ಇನ್ನೊಂದು ಹೋಲಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ.

ಅವಳಿಮಕ್ಕಳು ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಆಗಬಹುದು. ಫಲಿತ ಡಿ
ಎರಡಾಗಿ ಒಡೆದ ಬಳಿಕ ಎರಡೂ ಕೋಶಿಕೆಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕಗೊಂಡು ಅನ
ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿಯೇ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಈ ಅವಳಿಗಳು ಒ
ಡಿಂಭದಿಂದ ಹೊರಬಂದವಾದ್ದರಿಂದ ಅವೆರಡೂ ಪರಸ್ಪರ ಹೋಲುವ
ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಒಂದೇ ಲಿಂಗದವೂ ಆಗಿರುತ್ತವೆ.

ಅವಳಿಮಕ್ಕಳ ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ದೂರದಿಂದಲೇ ಗುರುತಿಸಬಹು
ಅವರ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಲುದೊಡ್ಡದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಎರ
ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಕೇಳಬಹುದು. ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗಲಂ
ಸಂಶಯಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವೇ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಎರಡು ಶಿಶುಗಳ ಮೂಳೆಗಳೂ ಗೋ
ವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಸವ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಅವಳಿ
ಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಆನುವಂಶಿಕ. ಕೆಲವು ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಅವಳಿ, ತ್ರಿವಳಿಗಳಾ
ವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ.

ಬಾಣಂತನ ಐದು ತಿಂಗಳಾದರೂ ಆಗಬೇಕು ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ
ಹಳೆಯ ಕಾಲದ ಮಾತಾಗಿದೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಲ್ಲದ ಸ
ಹಿರಿಯರು ಪ್ರಸವವಾದ ಮೇಲೆ ತಾಯಿಯನ್ನು ವಿನಾಕಾರಣ ಗೃಹಬಂ
ದಲ್ಲಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಅಂಥ ಅಗತ್ಯ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ ಎ
ವಾರಗಳ ಬಳಿಕ ಬಾಣಂತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವ ಯಾವ ಆ
ಬೇಕಾದರೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಂದು ತಿಂಗಳಾಗುವ ವೇಳೆಗೆ ಸ್ವ
ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಮನೆಗೆಲಸಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ಸಂಪೂ
ಮನೆಯ ಭಾರವನ್ನು ಹೊರಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ತಾಯಿಗೆ

ರೆಯಿಂದ ಯಾವ ಬಾಧಕವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲು, ಐದು ತಿಂಗಳ
ಗೆ ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಏಳದ ಹಾಗೆ ಪಥ್ಯಮಾಡಿದರೆ, ಅಷ್ಟು ತಿಂಗಳ
ಕವೂ ಆವಳಿಗೆ ತನ್ನ ಕೆಲಸ ತಾನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ತ್ರಾಣವಿರುವುದಿಲ್ಲ.
ಕಾರಣವಾಗಿ ಪಟ್ಟಣದ ಹೆಂಗಸರಿಗಿಂತ ಹಳ್ಳಿಯ ಹೆಣ್ಣುಗಳು ಈ ವಿಷಯ
ಹೆಚ್ಚು ದೃಢಕಾಯರು. ಹಾಗೆಯೇ ಸಿರಿವಂತರ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯಮ
ದ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಿಂತ ಕೂಲಿಕಾರ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಎಷ್ಟೋ ಮೇಲು. ದುಡಿಯ
ವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾದುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಅಂಥ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ
ತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ನಿಮಗೊಂದು ದೃಷ್ಟಾಂತ ಹೇಳಬೇಕು :

ನಾನು ತರಕಾರಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಅಂಗಡಿಯ ಒಡತಿ ಒಂದು ದಿನ ಕಂಬಳಿ
ದ್ದು ತರಕಾರಿ ಮಾರುತ್ತಾ ಕುಳಿತಿದ್ದಳು. "ಏಕೆ ಮೈ ಹುಷಾರಿಲ್ವ ?"
ನು ನಾನು ಕೇಳಿದೆ. ಆಕೆ ನಗುತ್ತಾ, "ಹೆರಿಗೆ ಆಗಿ ಮೂರು ದಿವ್ಸ ಆಯ್ತು
ವ್ವ, ಉಸಾರಾಗಿದೀನಿ" ಎಂದಳು. ಇದು ಅವಳ ಮನೋದಾರ್ಢ್ಯವನ್ನು
ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಬಳಿಕ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ದಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರು
. ಅನಂತರ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ
ರು ದಿನ ಕೆಂಪಗೂ ಅನಂತರ ನಾಲ್ಕಾರು ದಿವಸ ಕೆಂಪು-ಹಳದಿ ಮಿಶ್ರಿತ
ಬಣ್ಣ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಳಿಕ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣವಾಗಿ, ಪ್ರಸವವಾದ
ಬೈದು ದಿನಗಳ ವೇಳೆಗೆ ಪೂರ್ಣ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ
ಚ್ಚು ಅವಧಿ ಇರಬಹುದು. ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ
ಬೇಕು.

ಪ್ರಸವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶ, ಯೋನಿ ಮುಂತಾದ ಲೈಂಗಿಕ
ಯವಗಳು ಗಾಸಿಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಅವು ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು
ಆರು ಆರು ವಾರಗಳಾದರೂ ಬೇಕು. ಹೆಣ್ಣು ಆ ಅವಧಿಯ ಬಳಿಕವೇ
ಕ ಜೀವನವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಆರಂಭಿಸಬಹುದು.

ನಾನು ತಿರುಗಿ ಮುಟ್ಟಾಗೋದು ಯಾವಾಗ ?" ಎಂದು ಪ್ರಸವವಾದ
ತಾಯಿ ಕೇಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ.

ಮಗುವಿಗೆ ಮೊಲೆಹಾಲು ನೀಡದ ತಾಯಿ ಪ್ರಸವವಾದ ನಾಲ್ಕೈದು ವ
ಗಳಲ್ಲೇ ಹೊರಗೆ ಕೂಡಬಹುದು. ಹಾಲೂಡುತ್ತಿರುವ ತಾಯಂದಿರು ಹಾ
ಬಿಡಿಸಿದ ಬಳಿಕವೇ ಮುಟ್ಟಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದರೂ, ಮಗು
ಹಾಲೂಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಎಷ್ಟೋ ಜನರಿಗೆ ಮುಟ್ಟು ಆರಂಭವಾಗುವುದ
ಉಂಟು. ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಐದಾರು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ಮುಟ್ಟಾಗುವು
ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರಸವವಾದ ಬಳಿಕ ಇಂಥದೇ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹೊ
ಆಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಂಡಾಶಯ ಮೊ
ನಂತೆ ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಆರಂಭಿಸಿದೊಡನೆ ಈ ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರ ಮತ್ತೆ ಆರ
ಆಗುತ್ತದೆ.

ತಾವು ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲೂಡುತ್ತಿರುವವರೆಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವುದ
ಎಂದು ಕೆಲವು ತಾಯಂದಿರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪು. ಮುಟ್ಟಾಗ
ಇನ್ನೂ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳುಗಳಿರುವಾಗಲೇ ಅಂಡಾಶಯಗಳು ತಮ್ಮ ಚ
ವಟಿಕೆ ಆರಂಭಿಸುವುದರಿಂದ ಆಕೆ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಗರ್ಭಿಣಿ ಆಗ
ಸಾಧ್ಯ. ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಎರಡು ತಿಂಗಳಿಗೇ ಮತ್ತೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವ ಅ
ತಾಯಂದಿರನ್ನು ನಾನು ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಒಂದು ಪ್ರಸವವಾದ ಬಳಿಕ ಹೆಣ್ಣು ಕುಟು
ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದು ಒಳಿತು. ಇದರಿಂದ ಅವಳ ಹಾ
ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇತಿ–ಮಿತಿ

ವಾಹವಾದ ಬಳಿಕ ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಸ್ವಚ್ಛಂದವಾಗಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಲವು ಅರಳಬೇಕಾದ ಕಾಲ ಇದು. ಅಲ್ಲದೆ ನೀವು ಪರಸ್ಪರ ಇನ್ನಷ್ಟು ರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ನಾಳಿನ ಸಾಧನೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ನೀವು ಕನಸು ಕಟ್ಟು ೀರಿ. ಈ ಎಲ್ಲ ಬಯಕೆಗಳೂ ಹಣ್ಣಾಗಬೇಕಾದರೆ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರಿಗೂ ಹೊಸ ಾಬ್ದಾರಿಯೊಂದು ತಕ್ಷಣ ತೊಡರಬಾರದು. ಮದುವೆ ಆದ ಬಳಿಕ ಒಂದು ರ್ಷದ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ನಿಮಗೆ ಮಗುವಾಗಬಾರದು. ಈ ಯೋಜನೆ ನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಮದುವೆ ಆಗುವ ನ್ನವೇ ತಿಳಿದಿರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಭೀತಿ ತಪ್ಪಿ ಗ ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನವೂ ತುಂಬ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ವಿಷಯ ನಿಮಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಎಲ್ಲ ವಿವಾಹಿತರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾದ ಶವೇ. ಒಂದು ಮಗುವಾದ ಬಳಿಕ ಮತ್ತೊಂದರ ಆಗಮನಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ತರ ಇರಬೇಕಾದುದು ಹಲವು ದೃಷ್ಟಿಗಳಿಂದ ಅವಶ್ಯ. ಪದೇಪದೇ ಹೆರಿಗೆ ದರೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯಪೀಡಿತರಿಗೆ ಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡ ರೆ. ಗಂಡಹೆಂಡತಿ ತಮ್ಮ ವರಮಾನವನ್ನವಲಂಬಿಸಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯ ಕು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರಸವಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಲದು. ಅವರನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ತರನ್ನಾಗಿಯೂ ವಿದ್ಯಾವಂತರನ್ನಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ದೆತಾಯಿ ಮರೆಯಬಾರದು. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ

ಗಂಡು ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣು ಕುಟುಂಬಯೋಜನಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕೂಲಂ
ವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

ಭಾರತೀಯ ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇ
ವಾದುದು ಎಂಬ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಎಂದರೆ ಗಂಡಾಗ
ಹೆಣ್ಣಾಗಲೀ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು. ಅನಿವಾರ್ಯಪ್ರಸ
ಬಂದಾಗ ಗಂಡು ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವ
ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ವೈವಾಹಿಕ ಬದುಕು ಎಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವ
ಸಮಾಪ್ತಿಗೊಳಿಸಿ ಗೃಹಸ್ಥಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುವುದು. ಕಾಮ, ಗೃಹ
ಜೀವನದ ಪ್ರಮುಖ ಸೋಪಾನ. ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿಸುವ ಜೀವಿಗಳು ಒಂ
ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಆತ್ಮೀಯ ಸಂಬಂಧ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಭ
ಯಿಂದ ಈ ಸಂಬಂಧ ತಪ್ಪಿಸಿದರೆ ಗಂಡ-ಹೆಂಡಿರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಘರ್ಷ
ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಲೈಂಗಿಕ ಅಸಂತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ವಿವಾಹದಲ್ಲಿ ಅಸಂತು
ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ ಕಡಮೆ ಇರುವವರು ಅಥವಾ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಹತೋ
ಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಯಿರುವವರು ಮಾತ್ರ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಸಾ
ಬಹುದು. ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಖಾರ ತಿನ್ನುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ
ನಿಗ್ರಹ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ್ಕೆ ಹಲವು ಸಾಧನ--ಸಲಕರ
ಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿವೆ ; ಹಲ
ಅಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿವೆ.

ಮಾನವ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಹೋಗದೆ, ಸಹಜ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಾ
ಮಾಡಿ, ತನಗಿಷ್ಟಬಂದಹಾಗೆ ತನ್ನ ಸಂಸಾರವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವು
ಇದೀಗ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇಂದಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮುನ್ನಡೆಯ ಫಲ ಇದು.

ಕುಟುಂಬಯೋಜನೆಗೆ ಹಲವಾರು ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಗಂಡು ಬಳಸುವಂಥ
ಹೆಣ್ಣು ಉಪಯೋಗಿಸುವಂಥವು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾದುದನ್ನು ಮಾ
ನಮೂದಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಗಂಡು ಕುಟುಂಬಯೋಜನೆ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ತನ್ನ ವೀರ್ಯಾಣು ಹೆಣ್ಣ

ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಬೀಳದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವಿಕೆ. ಒಂದು ವಿಚ್ಛಿದ್ರ ಯೋಗ, ಇನ್ನೊಂದು ರಬ್ಬರ್ ಚೀಲದ ಬಳಕೆ. ಇವೆರಡೇ ವಿಧಾನ ಡಿಗಿರುವಂಥವು.

ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಸಂಯೋಗೋದ್ರೇಕ ದಾಗ ವೀರ್ಯಪತನವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದಾಗುವುದು ಹೆಣ್ಣಿನ ಯೋನಿ ಲ್ಲಿ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕಾದರೆ ಗಂಡು ಸಂಯೋಗೋದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ತನ್ನ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಯೋನಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದುಬಿಡಬೇಕು. ಆಗ ೀರ್ಯ ಹೊರಗೆ ಪತನವಾಗುತ್ತದೆ.

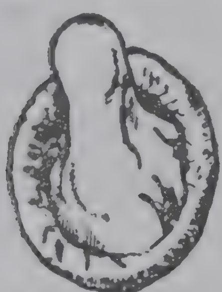
ಈ ವಿಧಾನ ಅಷ್ಟು ತೃಪ್ತಿಕರವಲ್ಲ. ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವುದು ಡ ಆಗಬಹುದೇನೋ ಎಂಬ ಭೀತಿಯೇ ಗಂಡಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಡಮೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಹೊರಗೆ ವೀರ್ಯಪತನವಾದಾಗ ಆತನಿಗೆ ಸು ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಮಾತ್ರ ತುಂಬಾ ಶೋಚ ೀಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಯೋಗೋದ್ರೇಕ ಮುಟ್ಟುತ್ತಿರುವ ವೇಳೆಗೆ ಶಿಶ್ನ ೆಗೆದುಬಿಟ್ಟರೆ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗದೆ ಭೀಕರ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಣಾಮ ಳು ಉಂಟಾಗುವುವು. ನಾನು ಹಿಂದೆಯೇ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಂಯೋಗೋದ್ರೇಕ ಉಂಟಾಗದೇಹೋದರೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಅವಯವ ಳೆಲ್ಲಾ ಉದ್ರಿಕ್ತಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಆಸೆ ಈಡೇರದೇ ಇರುವುದ ಂದ ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅತೀವ ಬೇಸರ, ಸಿಟ್ಟು, ಆಯಾಸ. ಹೆಣ್ಣು ಂಯೋಗದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಇಂಥ ನಿರಾಶೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೂ ಮುಂದಿನ ಜೊತೆಗೂಡುವಿಕೆಯ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಈ ದುಃಖವನ್ನು ಮರೆಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಂಡು ವಿಚ್ಛಿದ್ರ ಸಂಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಾರಿಯೂ ಮಾಡಿದಾಗ, ಪ್ರತಿ ಾರಿಯ ನಿರಾಶೆ ಅವಳ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಾನಿಕರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಗಂಡಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ವಿಚ್ಛಿದ್ರಸಂಯೋಗ ಅಷ್ಟು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಲ್ಲ. ಉದ್ರಿಕ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನ ಹೊರತೆಗೆಯುವುದು ಒಂದು ಕ್ಷಣ ತಡ ದರೂ ವೀರ್ಯ ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಸೇರಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

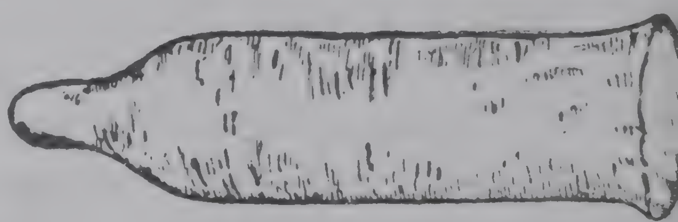
ಗಂಡು ತನ್ನ ಶಿಶ್ನದ ಮೇಲೆ ಧರಿಸುವಂಥ ರಬ್ಬರ್ ಚೀಲಗಳ ವಿಷಯ

ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರಬಹುದು. ನಿರೋಧ್, ಡ್ಯೂರಪಾಕ್ ಈ ಬಗೆಯವು. ಗಂಡಿಗೆ ವೀರ್ಯಪತನವಾದಾಗ ವೀರ್ಯವೆಲ್ಲ ಈ ಚೀಲದೊಳಗೆ ಉಳಿಯುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಅವಕಾಶವೇ ಇಲ್ಲ.

ಈ ರಬ್ಬರ್ ಚೀಲಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಗಂಡು ಹಲವೊಂದು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಚೀಲದೊಳಗೆ ಬಾಯಿಂದ ಗಾಳಿಯೂದಿ ಬೆಳಕಿನೆದುರು ಹಿಡಿದು ತೂತುಗಳಿಲ್ಲ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರೀತಿಯ ಆಟದ ಬಳಿಕ ಉದ್ರೇಕವಾಗಿ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರಿದ ಮೇಲೆಯೇ ಇದನ್ನು ತೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವೀರ್ಯಶೇಖರಣೆಗೆಂದು ಚೀಲದ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣದೊಂದು ಕಿರುಚೀಲವಿದೆ. ಅದು ಸಡಿಲ ಆಗಿರುವಂತೆ ಧರಿಸಬೇಕು. ಸಂಯೋಗದ ಬಳಿಕ (ಶಿಶ್ನ ಸಣ್ಣಗಾಗಿರುವುದರಿಂದ) ಶಿಶ್ನ ಹೊರತೆಗೆಯುವಾಗ ಇಡೀ ಚೀಲ ಜಾರಿ ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಬಿದ್ದುಹೋಗಬಹುದು. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕಾದರೆ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವಾಗ ಚೀಲವನ್ನು ಜಾರದಂತೆ ಗುಡು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ 7. ರಬ್ಬರ್ ಚೀಲ ಮಡಿಸಿದಾಗ



ಚಿತ್ರ 8. ರಬ್ಬರ್ ಚೀಲ ಬಿಡಿಸಿದಾಗ

ಈ ರಬ್ಬರ್ ಚೀಲದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳೂ ಇವೆ. ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ನವೆ, ಉರಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲಿನ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕ ಇಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಶಿಶ್ನ ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ತುಸು ನೋವಾಗಲೂಬಹುದು. ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜೆಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕ್ರೀಮುಗಳನ್ನು ಚೀಲದ ಮೇಲೆ ಸವರಬಹುದು. ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರಿದ ಮೇಲೆಯೇ

ಇದನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕಾದುದರಿಂದ ಗಂಡಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮಧ್ಯೆ ಅಡಚಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆತನಿಗೆ ಅನಂತರದ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಉದ್ರೇಕ ಕಡಮೆ ಯಾಗಬಹುದು. ಪುಂಸತ್ವ ಕಡಮೆ ಇರುವವರು ಚೀಲವನ್ನು ಬಳಸಲೇ ಬಾರದು, ಚೀಲದಿಂದಾಗಿ ಶಿಶ್ನ-ಯೋನಿಗಳ ನೇರ ಸಂಬಂಧ ತಪ್ಪುವುದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿಯ ಅನಿಸಿಕೆಯೂ ಕಡಮೆಯಾಗಬಹುದು.

ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಗಂಡಿನ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬನ ಜಾಸ್ತಿ. ಆತ ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದೆ ರಬ್ಬರ್ ಚೀಲವನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ಬಳಸಿಯೂ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುವ ಸಂಭವ ಉಂಟು.

ಹೆಣ್ಣಿನ ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ದಿನಗಳು ಸಂಯೋಗ ಮಾಡಿ ದಾಗ ಆಕೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮಾಡಲಾರಳು ಎಂಬ ಎಣಿಕೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ 'ಸುರಕ್ಷಿತ ಸಮಯ' ರೂಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ನೀವೀಗ ತಿಳಿದಿರುವ ಹಾಗೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಒಂದರಂತೆ ಅಂಡಾಣು ಅಂಡಾಶಯವನ್ನೊಡೆದು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಜೀವಂತ ಇರುವ ಅವಧಿ 48 ಗಂಟೆಗಳು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುವೊಂದು ಅದರ ಜೊತೆಗೂಡಿ ದರೆ ಮಾತ್ರ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ. ಅಂದರೆ, ಅಂಡಾಣು ಹೊರಬಂದ ಎರಡು ದಿನ ಗಳೊಳಗೆ ಸಂಯೋಗ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಹೆಣ್ಣು ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಬಲ್ಲಳು. ಬೇರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಗ ಮಾಡಿದರೂ ಅಂಡಾಣು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಂಡಾಣು ಹೊರಬರುವ ದಿನವನ್ನು ನಾವು ಲೆಕ್ಕಮಾಡಿದರೆ, ಆ ದಿನಕ್ಕೆ ಆ ಕಡೆ, ಈ ಕಡೆ ಮೂರು ಮೂರು ದಿನ ಗರ್ಭ ನಿಲ್ಲುವ ಸಮಯ. ತಿಂಗಳ ಉಳಿದ ದಿನಗಳು 'ಸುರಕ್ಷಿತ ಸಮಯ.' ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಫಲ ವಾಗಿ ಅಂಡಾಣು ಹೊರಬರುವ ದಿನ ಹೆಣ್ಣು ಮುಟ್ಟಾದ ಸುಮಾರು ಹದಿ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಹದಿನಾರನೇ ದಿನದವರೆಗೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀ ಮುಟ್ಟಾದ ಮೊದಲ ಹತ್ತು ದಿನಗಳೂ ಕಡೆಯ ಹತ್ತು ದಿನಗಳೂ 'ಸುರಕ್ಷಿತ ಸಮಯ' ಎಂದಾಯಿತು. ಅಂದರೆ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಸಂಯೋಗಮಾಡಿದರೆ ಗರ್ಭವತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ

ಮುಟ್ಟಾಗದ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ಹೊರಬರುವ ದಿನ ಏರುಪೇರಾಗುವುದ ರಿಂದ ಈ ನಿಯಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲ.

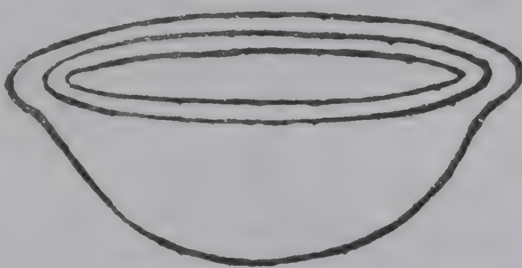
ಕುಟುಂಬಯೋಜನೆಗೆ ಸ್ತ್ರೀ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾದಂತಹ ಸಾಧನಗಳು ಹಲವಾರಿವೆ. ಇವುಗಳ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ವೀರ್ಯಾಣು ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು : ಇಲ್ಲವೇ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ವೀರ್ಯಾಣುವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದು.

ವೀರ್ಯಾಣುನಾಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರೆ, ಜೆಲ್ಲಿ, ಮುಲಾಮುಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ ಹೆಣ್ಣು ಸಂಯೋಗಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರೆ ಕರಗಿ ಬುರುಗು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಸಂಯೋಗದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಅದು ಕೊಲ್ಲು ತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೆಸರು 'ಫೋಮ್' ಮಾತ್ರೆ. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಸ್ತ್ರೀಯ ಯೋನಿ ಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಂಥಿಸ್ರಾವ ಸಾಕಷ್ಟಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಕರಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸಂಯೋಗ ತಡವಾದರೆ ಈ ಮಾತ್ರೆ ಬೇಗ ಕರಗಿ ಬುರುಗಾಗಿ, ವೀರ್ಯಾಣು ಬರುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅದನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಕಳೆದು ಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ಜೆಲ್ಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಿಸೆಪ್ಟಿನ್, ಆರ್ಥೋ ಮುಖ್ಯವಾದುವು. ಡೆಲ್‌ಫೆನ್‌ಕ್ರೀಂ ಮುಲಾಮು ; ಮುಲಾಮಿನ ಟ್ಯೂಬಿನೊಂದಿಗೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕೊಳವೆ ಇಟ್ಟಿರು ತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಮುಖಾಂತರ ಜೆಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮುಲಾಮನ್ನು ಸಂಯೋಗಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವು ಕೂಡ ವೀರ್ಯಾಣು ನಾಶಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿವೆ. ಆದರೆ ಈ ಮುಲಾಮುಗಳು ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅಸಂಭವ ನೀಡಿ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವು ಯೋನಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಸೋರಿ ಅಸಹ್ಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ಪೆಸರಿ, ಡಯಾಫ್ರಮ್‌ಗಳು ಸ್ತ್ರೀ ಬಳಸಬಹುದಾದ ರಬ್ಬರ್ ಟೊಪ್ಪಿಗೆ ಗಳು. ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭದ್ವಾರವಿದೆ ಎಂದು ಹಿಂದೆಯೇ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಇದರ ಸುತ್ತಲೂ ಭದ್ರವಾಗಿ ಕೂಡುವಂತ ಹುದು ಈ ರಬ್ಬರ್ ಟೊಪ್ಪಿಗೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಅಳತೆಗಳಿವೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವ್ಯಕ್ತಿಗೆ

ಹೊಂದುವಂತಹ ಅಳತೆಯ ಟೊಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಮಾತ್ರ ಸಲಹೆ ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಅದನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ, ತೆಗೆಯುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸ್ತ್ರೀ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

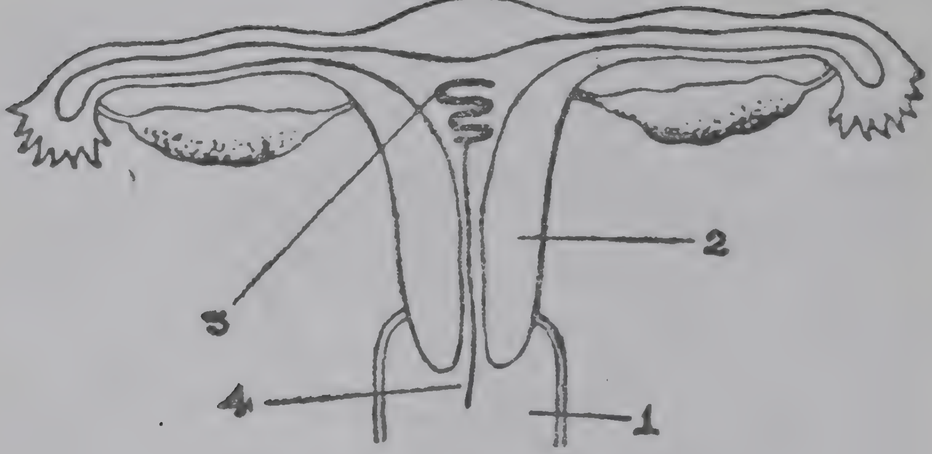


ಚಿತ್ರ 9. ಪೆಸರಿ

ಈ ಟೊಪ್ಪಿಗೆ ಗರ್ಭದ್ವಾರವನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚುವುದರಿಂದ ವೀರ್ಯಾಣು ಗರ್ಭಕೋಶ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಟೊಪ್ಪಿಗೆಗಳ ಹೊರಬದಿಯಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುನಾಶಕ ಮುಲಾಮನ್ನು ಹಚ್ಚಿದಾಗ ಈ ವಿಧಾನ ತುಂಬಾ ಯಶಸ್ವಿ.

ಸಂಯೋಗಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಈ ಟೊಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ತ್ರೀ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಂಯೋಗವಾದ ತಕ್ಷಣ ಅದನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಕೂಡದು. ಅದು ಯೋನಿಯ ಒಳಗಿದ್ದರೆ ತೊಂದರೆಯೇನಿಲ್ಲ. ಮರುದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಟೊಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು, ಯೋನಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಟೊಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಪೌಡರ್ ಹಾಕಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಬಾಳಿಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಒಂದು ಟೊಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಒಂದು-ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷ ಬಳಸಬಹುದು. ಹೆರಿಗೆ ಆದಾಗ ಅಳತೆ ಬದಲಾಗುವುದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಟೊಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಲೂಪ್ ಅಥವಾ ವಂಕಿಯ ಹೆಸರು ನೀವು ಕೇಳಿದ್ದೀರಿ, ಅಲ್ಲವೆ ? ಈ ವಂಕಿ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ? ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.



ಚಿತ್ರ 10. ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ವಂಕಿ

1. ಯೋನಿ 2. ಗರ್ಭಕೋಶ 3. ವಂಕಿ 4. ವಂಕಿಯ ದಾರ

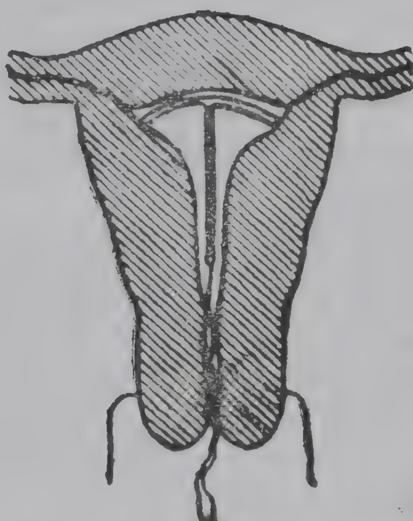
ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಹೊರ ಪದಾರ್ಥವಿದ್ದರೂ ಗರ್ಭ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಮೇರೆಗೆ ವಂಕಿಯ ಅಳವಡಿಕೆ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ. ವಂಕಿಯನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕೊಳವೆಯೊಂದರ ಮುಖಾಂತರ ವೈದ್ಯರು ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೊಳವೆ ತೆಗೆದ ಬಳಿಕ ವಂಕಿಯೊಂದೇ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಂಕಿಯ ತುದಿಗೆ ಕಟ್ಟಿರುವ ದಾರ ಮಾತ್ರ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಜೋಲಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಇಬ್ಬಗೆಯ ಸಹಾಯ. ವಂಕಿಧಾರಿಣಿ ಹೆಣ್ಣು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಈ ದಾರವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿನೋಡಿಕೊಂಡು ವಂಕಿ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಥಿರಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬಹುದು. ವಂಕಿ ತೆಗೆಯಬೇಕಾದಾಗ ಈ ದಾರವನ್ನು ಹಿಡಿದೆಳೆದರೆ, ವಂಕಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ.

ವಂಕಿಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುಟ್ಟಾದ ಐದನೆಯ ದಿವಸ ಹಾಕಬಹುದು. ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಬಳಿಕ ಪತ್ತನೆಯ ದಿನವೇ ವಂಕಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಬಹುದು. ಒಮ್ಮೆ ಹಾಕಿದ ಬಳಿಕ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ವಂಕಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದೇಹೋದರೆ ವಂಕಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರದಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಉಂಟು.

ಅವಿದ್ಯಾವಂತ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ವಂಕಿಧಾರಣೆ ಬಲು ಸುಲಭ ಕುಟುಂಬ

ಯೋಜನಾ ಮಾರ್ಗ. ವಿದ್ಯಾವಂತರಂತೆ ಅವರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬೇರೆ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾರರು. ಆದರೆ ವಂಕಿಯಲ್ಲೂ ತೊಂದರೆಗಳಿಲ್ಲದೇ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಅದನ್ನು ಹಾಕಿದ ಬಳಿಕ ವಿಪರೀತ ಬಿಳಿಸೆರಗು ಆಗಬಹುದು. ಅಥವಾ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ಮತ್ತೆ ಹಲವರಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮುಟ್ಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಬಗೆಯ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಾಗ ವಂಕಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಬಿಡುವುದು ಮೇಲು.





ಚಿತ್ರ 11. ಕಾಪರ್ T ಚಿತ್ರ 12. ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ಕಾಪರ್ T

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಾಪರ್ T ವಂಕಿಗಳು ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದಿವೆ. ಈ ವಂಕಿ T ಆಕಾರವಾಗಿದ್ದು ಲಿಪ್ಸ್ ವಂಕಿಗಿಂತ ಬಲು ಸಣ್ಣಗಿದೆ. ಜೀವಿಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿದ ಪಾಲಿಥೀನ್ ಚೀಲಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ವಂಕಿಗೆ ಸುತ್ತಿರುವ ತೆಳ್ಳಗಿನ ತಾಮ್ರದ ಸುರುಳಿಯಿಂದಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ತಾಮ್ರ ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಫಲಿತ ಡಿಂಭ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಯೂರದಂತೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳದ್ದು. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಡಿಂಭನಳಿಕೆಗೆ ಹಾದುಹೋಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇದಕ್ಕಿದೆ. ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಸೋಂಕು ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಪರ್ T ವಂಕಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಕಡಮೆ.

ವಂಕಿ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ಒಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಕ್ಷೇಮ. ಅನಂತರ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಡಾಕ್ಟರ ಹತ್ತಿರ ಬಂದು ವಂಕಿ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಗೆಂದು ಮಾತ್ರೆಗಳೂ ಇವೆ. ಇವು ಸುರಕ್ಷಿತವೇ ಅಲ್ಲವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಕುತೂಹಲವಿರುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ.

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಅಂಡಾಣುವೊಂದು ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಹೊರ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾನು ಹಿಂದೆ ತಿಳಿಸಿದುದು ನಿಮಗೆ ನೆನಪಿರಬಹುದು. ಮಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿದ್ದು ಅವು ಅಂಡಾಣು ಪಕ್ವಗೊಂಡು ಹೊರಬರುವುದನ್ನೇ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂಡಾಣುವಿಲ್ಲದೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯ ಇಲ್ಲ ಅಲ್ಲವೆ ?

ಅಪ್ಲ್ಯಲೆನ್ಸ್, ಓವ್‌ರಾಲ್, ಪ್ರೈವೊವ್‌ಲಾರ್, ಲಿಂಡಿಯಾಲ್ ಮುಂತಾ ದುವು ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಹೆಸರು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಡಾಕ್ಟರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ನೀವು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಹೊಸದಾಗಿ ಮದುವೆ ಯಾದ ತರುಣಿಗೆ ಕುಟುಂಬಯೋಜನೆಯು ಬೇರೆಲ್ಲ ವಿಧಗಳಿಗಿಂತ ಮಾತ್ರೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ.

ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕೆಂಬುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ ಸೂತ್ರ. ಅದರ ವಿಧಾನ ಹೀಗಿದೆ :

ಸ್ತ್ರೀ ಮುಟ್ಟಾದ ಐದನೆಯ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಈ ಮಾತ್ರೆ ಯನ್ನು ನುಂಗಬೇಕು. ಒಂದು ದಿನವೂ ಬಿಡಬಾರದು. ಆದುದರಿಂದ ದಿನನಿತ್ಯವೂ ನಿಶ್ಚಿತ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಮಾತ್ರೆ ಯನ್ನು ನುಂಗುವ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ಟಿನಲ್ಲೂ ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದು ಮಾತ್ರೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ನೀವು ಐದನೇ ದಿನದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿದರೆ ಮುಗಿಯುವಾಗ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ದಿನಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಒಂದು ಪ್ಯಾಕೆಟ್ಟಿನ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಿದರೆ ಸಾಕು. ಮಾತ್ರೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಮೂರರಿಂದ ಐದು ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಮಹಿಳೆ ಹೊರಗೆ ಕೂಡುತ್ತಾಳೆ. ಮತ್ತೆ ಐದನೆಯ ದಿವಸ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ಯಾಕೆಟ್ಟಿನ ಮಾತ್ರೆ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳೊಳಗೆ

ಮೂರು ವಾರ ಮಾತ್ರೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವಾರ ನೀವು ಏನನ್ನೂ ಸೇವಿಸ ೀಕಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯ ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರವೂ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗು ದರಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ಯಾವ ಚಿಂತೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಲೆನೋವು, ತಲೆತಿರುಗು, ವಾಂತಿ ಮುಂತಾದುವು ಆಗಬಹುದು. ಹಾಗೆಂದು ವರು ಒಡನೆಯೇ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ಕಳೆದ ೞಿಕ ಈ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ತಹಬಂದಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ಹತೋಟಿಗೆ ರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂಥವರು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗು ದೆ.

ನೀವು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರ ರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಸರಿಯಾಗಿ ದೆಯೆ, ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ ನೇರವಾಗಿದೆಯೋ ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ಧರಿ ತ್ತಾರೆ. ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಕೆಲವು ಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕಾಮಾಲೆ ಬಂದಿರುವುದನ್ನೂ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಏರಿರುವುದನ್ನೂ ನು ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆ ರಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಾರೇ ಆಗಲಿ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಅತೀವ ತಲೆನೋವು, ವಾಂತಿ, ಲುಗಳ ನೋವು ಉಂಟಾದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಕೇಳಬೇಕು. ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದು ೊಳ್ಳುವವರು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಾವ ಔಷಧಿಯೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗಾತ್ರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವಂಥದಲ್ಲ. ಕ್ಕಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ಡೆಸುವುದೇ ಈ ಮೈ ಬರುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

"ನಾನು ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷ ಮಾತ್ರೆ ತಗೋತೀನಿ. ಆಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ತ್ರೆ ಮಕ್ಕಳಾಗೋದಿಲ್ಲವೇ ?" ಎಂದು ನೀವು ಕೇಳಬಹುದು. ಬಹುತೇಕ ಾತ್ರೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನಾಲ್ಕಾರು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ನೀವು ಗರ್ಭವತಿಯಾಗುತ್ತೀರಿ. ಂಕಿಯ ವಿಷಯವೂ ಅಷ್ಟೆ. ಅದನ್ನು ಧರಿಸಿದ ಮಹಿಳೆಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕು ನಿಸಿದಾಗ ವಂಕಿಯನ್ನು ತೆಗೆಸಿಬಿಡಬಹುದು. ಅನಂತರ ಹಲವು ತಿಂಗ

ಳೊಳಗೆ ಆಕೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಮಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ವಂಕಿ ಗರ್ಭ ಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಅಪಾಯವನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಇದ ರಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟ ಆದಹಾಗಾಯಿತು.

ನಾನು ಇದುವರೆಗೆ ಸೂಚಿಸಿದುವೆಲ್ಲಾ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಗೆಂದ ಬಳಸುವ ಕೃತಕ ಸಾಧನಗಳು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಂದೊಂದರಲ್ಲಿಯೂ ಏನಾದರೊಂದು ತೊಂದರೆ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ತುಸು ಅಜಾಗರೂಕತೆಯಾದರೂ ಸ್ತ್ರೀ ಗರ್ಭಧಾರಣ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಇಂಥ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಗರ್ಭ ಪಾತಕ್ಕೆ ಹಲವು ಬಗೆಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮುಚ್ಚು ಮರೆಯ ಗರ್ಭಪಾತದಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲೆಂದ ಮತ್ತು ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಲೆಂದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈಗ ಗರ್ಭಪಾತ ಕಾಯಿದೆ ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿದ್ದಾರೆ. ಗರ್ಭಪಾತದಿಂದಾಗಿ ತತ್‌ಕ್ಷಣದ ಮುಗ ಹರಿವ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾದರೂ ಅದನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ಮಹಿಳೆಯ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮ ಒಳಿತಾದುದಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

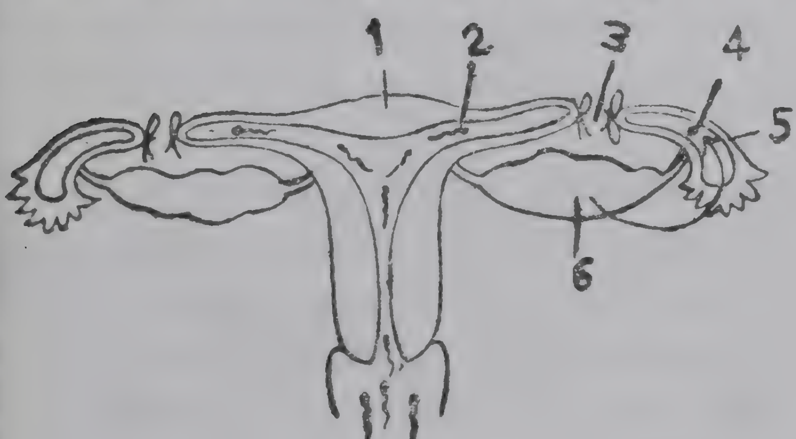
ಹಾಗಾದರೆ, ಜನನನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲವೆ ? ಎಂದ ನೀವು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು. ಇದೆ. ಅದು ಗಂಡು ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ತಾವು ಬಯಸಿದ ಎರಡೋ ಮೂರೋ ಮಕ್ಕಳಾದ ಮೇಲೆ ಕೃತಕ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮೊ ಹೋಗುವುದು ಲೇಸು. ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಬೇರೆ ಯಾವ ಸಾಧನಗಳನ್ನೂ ಬಳಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮ್ಮ ಜನರಿಗಿನ್ನೂ ಅಂಜಿಕೆ ''ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ವೃಷಣ ಅಥವಾ ಶಿಶ್ನಗಳನ್ನೇ ಕುಯಿದ ಹಾಕಬಹುದು. ಆಗ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದ ಗತಿಯೇನು ?'' ಎಂದು ಅನೇಕರ ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದಾರೆ. ''ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡೋರಿಗೆ ನರಗ ದೌರ್ಬಲ್ಯವುಂಟಾಗುತ್ತಂತೆ, ಹೌದೆ ?'' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವವರೂ

ಮಾನ್ಯ. ಇಂಥ ಭೀತಿಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಕೊರತೆಯೇ ಕಾರಣ. ಸ್ತವವಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಳಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ೋಗ್ಯ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಯಾವ ತ್ಯಾಸವೂ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಭೀತಿ ಇಲ್ಲದ್ದ ರ. ಲೈಂಗಿಕಜೀವನವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಸಿ ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಹೊಸ ಮಿಗಳಂತೆ ಇರಬಹುದು.

ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಸಂತಾನ ನಿರೋಧ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ?

ಸ್ತ್ರೀಯ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ರಚನೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ನಿಮಗೆ ರ್ಭಕೋಶದ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಡಿಂಭನಳಿಕೆಗಳು ಇರುವ ವಿಚಾರ ತ್ತು. ವೀರ್ಯಾಣು-ಅಂಡಾಣು ಪರಸ್ಪರ ಬೆರೆತು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗು ು ಇಲ್ಲಿಯೇ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ನೀವು ಬಲ್ಲಿರಿ. ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ವಿಧಾನ



ಚಿತ್ರ 13.

1. ಗರ್ಭಕೋಶ 2. ವೀರ್ಯಾಣು 3. ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿದ ಜಾಗ
4. ಅಂಡಾಣು 5. ಡಿಂಭನಳಿಕೆ 6. ಅಂಡಾಶಯ

ು : ಹೆಣ್ಣಿನ ಹೊಟ್ಟೆ ಕುಯಿದು ಡಿಂಭನಳಿಕೆಗಳೆರಡನ್ನೂ ಕತ್ತರಿಸಿ ಬೇರೆ ಯಾಗಿ ಗಂಟುಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಅಂಡಾಶಯ ಹೊರಗೆ ಬಂದ ಅಂಡಾಣು ಕತ್ತರಿಸಿದ ಡಿಂಭನಳಿಕೆಯ ಒಂದು ತುದಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದಿಂದ ಮೇಲೇರಿ ಬಂದ ವೀರ್ಯಾಣು ೊಂದು ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡೂ ಪರಸ್ಪರ ಮಿಲನವಾಗುವ

ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುವುದೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪ್ರ
ತಿಂಗಳೂ ಅಂಡಾಣು ಹೊರಬರುವುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀ ತಿಂಗಳು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಮುಟ
ಗುವುದೂ ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಮೂರನೆಯ ಅಥವಾ ಐದನೆ
ದಿನ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾದ ಮರುದಿನ ರೋ
ಎದ್ದು ಕೂಡಬಹುದು. ಮೂರನೆಯ ದಿನ ಓಡಾಡಬಹುದು. ಎಂಟನೆ
ದಿವಸ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹೊಲಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಹತ್ತನೆಯ ದಿ
ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎಷ್ಟು ಸರಳ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂ
ಸಲು ಈ ವಿವರ ನೀಡಿದ್ದೇನೆ.

ಪ್ರಸವವಾದ ಬಳಿಕ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಏಕೆಂದರೆ ಡಿಂಭನ
ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಹೆರಿಗೆಯ ಬಳಿಕ ಮಹಿಳೆ ಬಾಣಂ
ಎಂದು ಹೇಗೂ ಎರಡು-ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂ
ಪಡೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಳಿಕ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಅವ
ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸಾಕು.

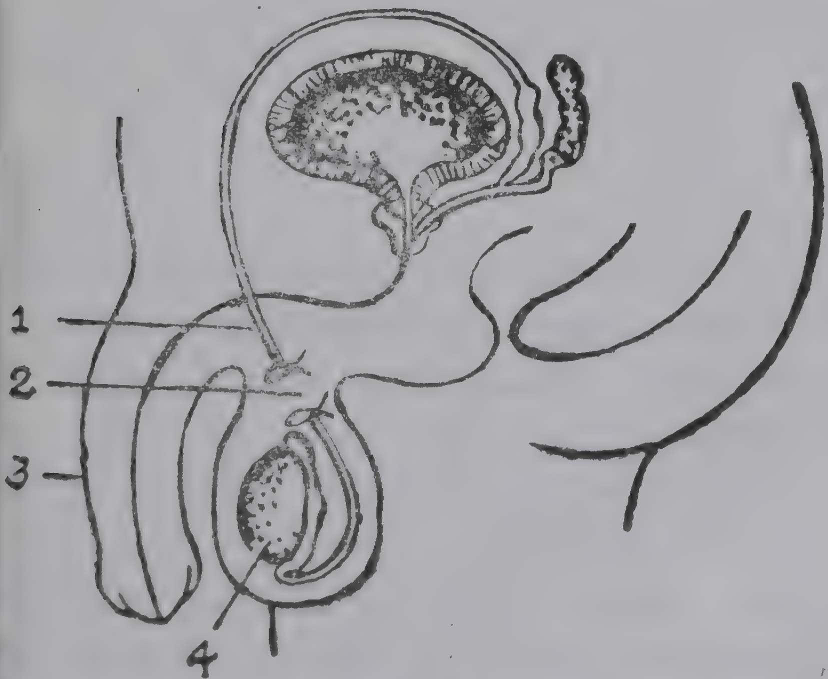
ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನಾನುಕೂಲವಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿ
ಕೊಳ್ಳಲಾರದೆ ಹೋದಂಥವರು ಮುಂದೆ ಯಾವಾಗಬೇಕಾದರೂ ಈ ಕ್ರಿಯೆ
ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಬಳಿಕ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳಾದರ
ಆಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ಯಾರೇ ಆಗ
ಆರು ತಿಂಗಳು ಭಾರ ಎತ್ತಬಾರದು, ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾ
ಬಾರದು.

ಈಗೀಗ ಯೋನಿಯ ಮುಖಾಂತರವೇ ಸಂತಾನ ನಿರೋಧ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿ
ಮಾಡುವುದು ರೂಢಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಯೋನಿಯ ಹಿಂದಿನ ಗೋಡೆಯನ
ಕತ್ತರಿಸಿ ಅದರ ಮೂಲಕ ಡಿಂಭನಳಿಕೆಯನ್ನು ಒಂದೊಂದನ್ನಾಗಿ ಹೊ
ತೆಗೆದು ಗಂಟು ಹಾಕಿ ಮತ್ತೆ ಒಳಗೆ ನೂಕುವ ವಿಧಾನ ಈಗ ಜನಪ್ರಿಯವಾ
ತ್ತಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ನಾಲ್ಕೈದು ದಿನ ಮಾತ್ರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿ
ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾನೂನುಬದ್ಧ ಗರ್ಭಪಾತದ ಅನಂತರ ಕಡ್ಡಾಯವಾ
ಈ ರೀತಿಯ ಜನನನಿಯಂತ್ರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಒಡಲುದರ್ಶಕ (Laparascope) ದಿಂದ ಸಂತಾನನಿರೋಧ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ :
ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಹು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಪರಿಣತರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇದು
ವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಮುಗಿದುಹೋಗುವ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ. ರೋಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ
ಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಮೂರು ದಿನಗಳಿದ್ದರೆ ಸಾಕು.

ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ವಿವರ ಹೀಗೆ : ಹೊಕ್ಕಳ ಕೆಳಗೆ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಅಂಗುಲ
ರ್ಘ ಕತ್ತರಿಸಿ ಒಡಲುದರ್ಶಕ ತೂರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರೊಳಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ,
ಕ್ರಿಯೆಯ ಚಿಮುಟ ಹಾಗೂ ಚಾಕು ಇರುತ್ತವೆ ; ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ
ೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾ ಚಿಮುಟದಿಂದ ಡಿಂಭನಳಿಕೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಆ ಜಾಗವನ್ನು
ಪ್ಪಗಟ್ಟಿಸಿ ಅನಂತರ ಚಾಕುವಿನಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿದರೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮುಗಿದ
ಗೆ. ಕತ್ತರಿಸಿದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಹೊಲಿಗೆ ಸಾಕು. ಅದನ್ನು ಮರುದಿನವೇ
ಚ್ಚುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಒಡಲುದರ್ಶಕ ಸಂತಾನ ನಿರೋಧ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗ



ಚಿತ್ರ 14.
1. ವಾಹಕನಾಳ 2. ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾದ ಜಾಗ 3. ಶಿಶ್ನ 4. ವೃಷಣ

ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನನಿರೋಧ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಇನ್ನೂ ಸುಲಭ. ಏಕೆಂದ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕಾದ ವಾಹಕನಾಳ ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗೇ ಇರುತ್ತದೆ. ವಾಹ ನಾಳದ ಜಾಗ ಹಾಗೂ ರಚನೆ ನಿಮಗೆ ನೆನಪಿರಬೇಕಲ್ಲವೆ? ವೃಷಣದಿಂ ಮೇಲೇರಿದ ವಾಹಕನಾಳ, ಮೂತ್ರಕೋಶವನ್ನು ಬಳಸಿ ವೀರ್ಯಕೋಶ ನಾಳವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮೇಲೇರುತ್ತಿರುವ ಭಾಗದಲ್ಲೇ ವಾಹ ನಾಳವನ್ನು ಎರಡೂ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಗಂಟುಹಾಕುವುದೇ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಉದ್ದೇಶ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ವೃಷಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಎಪಿಡಿಡಿಮಸ್ ನಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಂಡು ಅನಂತರ ವಾಹಕನಾಳಕ್ಕೆ ಬರುವ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಮುಂದೆ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಹಾಗಿಲ್ಲ. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಕತ್ತರಿಸಿದ ಭಾಗ ವರೆಗೆ ಬಂದು ಅಲ್ಲೇ ನಾಶಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ವೃಷಣದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣ ಉತ್ಪತ್ತಿ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಇತ್ತಕಡೆ ವೀರ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವ ಕೊರತೆಯೂ ಆಗ ವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ವೀರ್ಯಕೋಶ, ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಡ ತ್ತದೆ ಎಂದು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದೆನಷ್ಟೆ. ಸಂಯೋಗಕಾಲದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಪತನವ ಆಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೇರಳ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿಯೂ ಸಿಗಬಹುದು. ಆದ ಗರ್ಭಾಧಾನ ಮಾಡುವಂಥ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಮಾತ್ರ ಆತನ ವೀರ್ಯದ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೀಗಿರುವುದರಿಂದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಾಗಿ ಗಂಡಿನ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನಗಳಿಗೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಗಂಡಿಗೆ ಮಾಡುವ ಸಂತಾನನಿರೋಧ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ತುಂಬಾ ಸರಳ ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಬೇಕಾದ ಅವಧಿ ಬರೇ ಐದು ನಿಮಿಷ. ಪುರು ನಾಲ್ಕೈದು ದಿನಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಬಳಿಕ ತನ್ನ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು.

ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇನೋ ಸರಿಯೇ. ಆದರೆ ಆಕಸ್ಮಿ ಕಾಗಿ ದಂಪತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರಿ ಮತ್ತೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವೆ? ಎಂದು ಅನೇಕರು ನನ್ನನ ಕೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕತ್ತರಿಸಿದ ಡಿಂಭನಳಿಕೆಗಳನ್ನೋ ವಾಹಕಗಳನ್ನೋ ಮತ್ತೆ ಒಂದುಗೂಡಿಸಿ
ವ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಅಂಡಾಣು ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣು ಪ್ರವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ
ಾಜೂಕಿನ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಅಂಥ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದು
ಾಧ್ಯ.

ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧನಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀವೀಗ ಪಡೆದಿದ್ದೀರಿ.
ೀವಿಬ್ಬರೂ ಕುಳಿತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಿಚಾರಮಾಡಿ. ನಾಳೆ ನಿಮ್ಮ ವೈವಾಹಿಕ
ೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿರುಚಿಗೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಕ್ಕುದಾದಂತಹುದನ್ನು
ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಪರಸ್ಪರ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿಂದ ನಡೆಯಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯ.
ಿ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನೆ-ಡಾಕ್ಟರರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ
ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರು ಬಳಸಿದರೆ ಸಾಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ.

೮ ಫಲಶಕ್ತಿ

ಮಕ್ಕಳಾಗುವಿಕೆ ವಿವಾಹದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ ಎಂಬುದೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ ಮದುವೆಯಾದವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ನಿಯಮವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳಾಗುತ್ತವೆ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಡಮೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲೂ ಫಲಶಕ್ತಿ ಬೇರೆಬೇರೆ. ಇದು ಅವರವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ವಾತಾವರಣ ಹಾಗೂ ಆನುವಂಶತೆಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

ಫಲಶಕ್ತಿ ಎಂದರೆ, ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ; ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಧಾನ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ. ಈ ಶಕ್ತಿ ಹೆಣ್ಣು-ಗಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವೀಗ ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು. ಹೆಣ್ಣು ಋತುಮತಿ ಆದೊಡನೆ (ಅಂದರೆ 13-14 ವಯಸ್ಸಿಗೆ) ಸಹಜವಾಗಿ ಅವಳಿಗೆ ಈ ಶಕ್ತಿ ಬರಬೇಕು. ಆದರೆ ಮೊದಲಿನ ಕೆಲವು ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ಪಕ್ವವಾಗದೆಯೇ ಮುಟ್ಟಾಗುವುದರಿಂದ ಆಕೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಫಲಶಕ್ತಿ ಬಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಜ್ಞರ ವಾದ. ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು 15 ವರ್ಷದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಫಲಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಬಾಲೆಯರು ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮಾಡಿದ ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ಅಪವಾದ ಅಷ್ಟೆ. ಇಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ದೈಹಿಕರಚನೆಯಲ್ಲೂ ಅಗಾಧ ಮಾರ್ಪಾಟಾಗಿ ಅವಳು ತಾಯಿಯಾಗಲು ಎಲ್ಲ ವಿಧದಲ್ಲೂ ಅರ್ಹತೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಇಪ್ಪತ್ತರಿಂದ ಮೂವತ್ತರವರೆಗೆ ಅವಳ ಯೌವನಕ್ಕೆ ಬಹು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕಾಲ. ಅನೇಕರಿಗೆ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳಾಗುತ್ತವೆ. ಮೂವತ್ತು

ಂದ ನಲವತ್ತರವರೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಮೆಯಾದರೂ (ಈಗಿನ ನ್ಯೆಯಂ ವಿವಾಹದ ವಯಸ್ಸು ಏರಿರುವುದರಿಂದ) ಇದು ಫಲವತ್ತಾದ ಾಲವೇ. ಅನಂತರ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಳಿಮುಖ. ಸುಮಾರು ನಲವತ್ತೈದ ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಅವಧಿಯನ್ನು ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ಬಳಿಕ ಅವಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹದಿನೈದನೆಯ ವರ್ಷದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಸುಮಾರು ನಲವತ್ತೈದನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಈ ್ರಿಯೆ ಅಬಾಧಿತವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಹದಿಮೂರನೆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ವೃಷಣಗಳು ಚಟುವಟಿಕೆ ಆರಂಭಿಸಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಮುಂದಿನ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡಿಗೆ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರಿಕೆಯ ಶಕ್ತಿಯೂ ಅದರೊಂದಿಗೆ ವೀರ್ಯಪತನ ಶಕ್ತಿಯೂ ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿಗೇ ಗಂಡಿಗೆ ಗರ್ಭಾಧಾನ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಮೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿ ಆತನಿಗೆ 70–80 ವರ್ಷಗಳಾಗುವ ವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು. ಗಂಡಿಗೆ ಹೆಣ್ಣಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಫಲ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಲ ಸಂಯೋಗವಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಅನೇಕರು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿರುವುದುಂಟು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಮೊದಲ ಸಂಯೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಗರ್ಭ ನಿಲ್ಲಬಹುದು.

"ನಾವು ಮಲಕ್ಕೊಂಡದ್ದು ಒಂದೇ ಸಾರಿ, ಡಾಕ್ಟ್ರೆ. ಆಮೇಲೆ ಬಂದು ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ವಿಷಯ ಕೇಳ್ಬೇಕೊಂತಿದ್ದೆ. ಆದ್ರೆ ಯಾಕೋ ನಾನೀ ತಿಂಗ್ಳು ಮುಟ್ಟಾಗೇ ಇಲ್ಲ"—ಇದು ಅಂಥವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುವ ಮಾತು,

ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಐದಾರು ತಿಂಗಳು ಆದರೂ ಅನೇಕ ಸಾರಿ ಸಂಯೋಗವಾದರೂ ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಸಂಭೋಗ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವುದೇ ತಿಳಿಯದು; ಹಲವರಿಗೆ ಭೀತಿ, ಅಂಜಿಕೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ದೈಹಿಕ ದೋಷಗಳು.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆಗುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ವಿವರವಾಗಿ ಅರಿತಿ

ದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ವಿಸ್ಮಯವೆನಿಸಲೂಬಹುದು. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಗಳಿಬ್ಬರೂ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯಕರ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿರಬೇಕು ; ಇವು ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಶೇಖರವಾಗಬೇಕು ; ಗರ್ಭದ್ವಾರ, ಗರ್ಭಕೋಶ, ಡಿಂಭನಳಿಕೆ ಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆ ಇರಬಾರದು ; ಸದೃಢವಾದ ಅಂಡಾಣುವಿರಬೇಕು. ಭ್ರೂಣ ಬೆಳೆಯಲು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಪದರ ದಪ್ಪಗಿರಬೇಕು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದರ ಅಭಾವವಿದ್ದರೂ ಫಲಶಕ್ತಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಾಗ ದಿರಲು ಸತಿಪತಿ ಇಬ್ಬರೂ ಕಾರಣರು. ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರಿಗೆ ದೈಹಿಕ ದೋಷಗಳಾಗಲೀ ಅನಾರೋಗ್ಯವಾಗಲೀ ಉಂಟಾದರೆ ಅವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಗಂಡಿನ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗ ವಿಚಾರ ಮಾಡೋಣ : ಗಂಡಿನ ಬಂಜೆತನ ಎಂದು ಕೇಳಿದೊಡನೆ ನಿಮಗೆ ವಿಸ್ಮಯ ಆಗುವುದೆಂದು ನಾನು ಬಲ್ಲೆ. ಈ ಅನುಭವ ನಿಮಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅನೇಕರಿಗೆ ಆಗಿದೆ. ಇಂದಿನವರೆಗೂ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗದಿದ್ದರೆ ದೂರುತ್ತಿದ್ದುದು ಹೆಂಡತಿಯೊಬ್ಬಳನ್ನೇ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದುದು ಅವಳೊಬ್ಬಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ.

"ನಿಮ್ಮ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲೇನೂ ದೋಷವಿಲ್ಲಮ್ಮ. ನಿಮ್ಮ ಯಜಮಾನರ ವೀರ್ಯದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಆಗಬೇಕು"

ಎಂದು ಒಮ್ಮೆ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳಿಗೆ ನಾನು ಹೇಳಿದಾಗ ಅವಳು ಸಿಟ್ಟು, ಆಶ್ಚರ್ಯಗಳಿಂದ :

"ನಮ್ಮೆಜಮಾನ್ರಿಗೇನೂ ಕಾಯ್ಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅವ್ರು ನೋಡೋಕೆ ಎತ್ತರ ವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದಾರೆ. ತೊಂದ್ರೆ ಇದ್ರೆ ನಂಗೇ ಇರ್ಬೇಕು !" ಎಂದಳು.

ಅಂದರೆ ತಮ್ಮ ಗಂಡಂದಿರಿಗೆ ದೋಷವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೆಂಡತಿಯರೇ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದಹಾಗಾಯಿತು. ಕಡೆಗೆ ಆಕೆಯ ಗಂಡನ ವೀರ್ಯಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದಾದರೂ ವೀರ್ಯಾಣುವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಗೋಚರ ಆಯಿತು.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ನೆರವಾಗಲು ಗಂಡಸ ಪಾತ್ರ—ಆರೋಗ್ಯಕರ ವೀರ್ಯಾಣು

ಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಅವನ್ನು ಶಿಶ್ನದ ಮುಖಾಂತರ ಹೆಣ್ಣಿನ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದು. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ, ಚಲನೆ, ಗುಣ ಕಡಮೆ ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರಿಕೆಯು ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆ ವೀರ್ಯಾಣು ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಸೇರಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಪುಂಸತ್ವ ಕಡಮೆ ಇದ್ದಾಗ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಯೋನಿಯೊಳಗಿರಿಸುವ ಮುನ್ನವೇ ವೀರ್ಯ ಪತನವಾಗಬಹುದು.

ಪ್ರತಿಬಾರಿಯೂ ವೀರ್ಯಪತನವಾದಾಗ ವೀರ್ಯದ ಮೊತ್ತ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ 200–300 ಮಿಲಿಯನ್ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿರಬೇಕು. ಇವು ಪತನವಾದ 24–48 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಜೀವಂತ ವಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಎಂಬ ಅಂಶ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರಬೇಕಲ್ಲವೆ? ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರದಡಿ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನೂ ಅವುಗಳ ಗುಣ ರೂಪಗಳನ್ನೂ ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನೂ ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆಗಬೇಕಾದರೆ ಒಂದು ಮಿ. ಲೀ.ನಲ್ಲಿ 100–150 ಮಿಲಿಯನ್ ವೀರ್ಯಾಣು ಗಳಾದರೂ ಇರಬೇಕು; ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಚಲನೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸು ತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅಸಹಜ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿವೆಯೋ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಅರಿಯ ಬೇಕು.

ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 50 ಮಿಲಿಯನ್‌ಗಿಂತ ಕಡಮೆಯಿದ್ದರೆ, ಚಲನ ಶಕ್ತಿ ಇಳಿಮುಖವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಸಹಜ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿದ್ದರೆ, ಫಲಶಕ್ತಿ ಕಡಮೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟ.

ನನ್ನ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬರ ಪತಿಯಲ್ಲಿ 40 ಮಿಲಿಯನ್‌ಗಿಂತ ಕಡಮೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿದ್ದುವು. ಆತನಿಗೆ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರಾನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಆತ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಆರಂಭಮಾಡುವ ಮುನ್ನವೇ ಹೆಂಡತಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಳು. ಇದು ಅಪರೂಪದ ಸಂಗತಿ.

ಇನ್ನೊಬ್ಬ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 94 ಮಿಲಿಯನ್ ವೀರ್ಯಾಣು ಗಳಿದ್ದರೂ ಒಂದಕ್ಕೂ ಚಲನೆಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಆತನಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ.

ಇದು ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ದೋಷದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಮೆಯಾಗುವುದಿರಲಿ, ಕೆಲವರ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವೀರ್ಯಾಣುವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಮನುಷ್ಯ ನೋಡಲು ಅತ್ಯಂತ ದೃಢ ಕಾಯನಾಗಿಯೇ ಇರಬಹುದು. ವೀರ್ಯಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ದೋಷ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ಒಂದಾದರೂ ವೀರ್ಯಾಣು ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವುದು ಹೇಗೆ ?

ವೃಷಣ ವೀರ್ಯಾಣುವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡದೇ ಇರಬಹುದು. ಆಜನ್ಮ ದೋಷ, ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ–ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕ್ಷೋಭೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಅವಯವಗಳ ಸೋಂಕು ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ವೀರ್ಯಾಣು ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ತೊಂದರೆಗೀಡುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕೆನ್ನೆಬಾವು ಬಹು ಅಪಾಯಕರ. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಹೊರನೋಟಕ್ಕೆ ತೀವ್ರವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ವೃಷಣದ ಕೋಶಿಕೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಇದು ಹಾಳುಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸಿಫಿಲಿಸ್, ಕ್ಷಯ, ಗಾನೋರಿಯ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲೂ ವೃಷಣದ ಉರಿಯೂತ ಉಂಟಾಗಿ, ಅದರ ಉತ್ಪಾದಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ವೃಷಣ ವೀರ್ಯಾಣುವನ್ನು ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡಿದರೂ ವೀರ್ಯಾಣು ಸಾಗಿಬರುವ ದಾರಿಯಲ್ಲೇನಾದರೂ ಅಡೆತಡೆಯಿದ್ದರೆ, ವೀರ್ಯಾಣು ಯೋನಿಯನ್ನು ತಲುಪಲಾರದು. ಮೇಹರೋಗಗಳ ಉರಿ ಊತ, ಅಪಘಾತಗಳು, ವಾಹಕನಾಳ ಮುಂತಾದುವಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ, ಅದು ವೃಷಣ ಮೂಲವೋ ಅಡೆತಡೆಯೋ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುಲಭ ಆಗುತ್ತದೆ. ವೃಷಣದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಚೂರನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದ ಅಡಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಸತ್ಯಾಂಶ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಬಯಾಪ್ಸಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ವೃಷಣ ವೀರ್ಯಾಣು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಇಲ್ಲ.

ಒಬ್ಬ ತರುಣಿಯೂ ಆಕೆಯ ಪತಿಯೂ ಆಗಾಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಎಂದು ನನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಐದು ವರ್ಷಗಳಾದರೂ

ಅವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೆಂಡತಿಗೆ ಡಿ ಅಂಡ್ ಸಿ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಯಿತು. ಆದರೂ ಮಕ್ಕಳಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅನಂತರ ಗಂಡನ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಒಂದಾದರೂ ವೀರ್ಯಾಣುವಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಹೇಳಿದರೆ ಗಂಡ–ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಆಶ್ಚರ್ಯ. ಆತನ ವೃಷಣದ ಬಯಾಪ್ಸಿ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ಅಲ್ಲೂ ಒಂದು ವೀರ್ಯಾಣುವೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಆತನಿಗೆ ಕೆನ್ನೆಬಾವು ಬಂದಿತ್ತಂತೆ. ಈತನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಏನೂ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಆ ದಂಪತಿಗಳೀಗ ಮಗುವೊಂದನ್ನು ದತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ ; ಅಷ್ಟರಲ್ಲೇ ತೃಪ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ವೃಷಣ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದರೆ, ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೋ ಅಡಚಣೆ ಇದೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟ. ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿ ಅಡಚಣೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿದಾಗ ಆ ಗಂಡಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಫಲಶಕ್ತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಮೆಯಾಗಿರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಚಲನೆ ಸಾಲದಿರುವಿಕೆಗೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕ್ಷೋಭೆ, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆ, ಇಡೀ ದೇಹದ ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ಅವಯವಗಳ ಸೋಂಕು, ಇವು ಪ್ರಮುಖವಾದುವು. ಅಂಥವರಿಗೆ ವೀರ್ಯಾಣು ಉದ್ದೀಪನ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಹಾಗೂ ಯೋಗ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅಂಡಾಣು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಯೂ ಸುಪುಷ್ಟವಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು. ಡಿಂಭನಳಿಕೆ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಡಚಣೆಗಳೂ ಇರಬಾರದು. ಭ್ರೂಣದ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಗಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಪದರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಿರಬೇಕು. ಇವು ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ದೋಷವಿದ್ದರೂ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಮೇಲಿನ ದೋಷಗಳೇ ಕಾರಣ.

ಹಿಂದೆ ನಾನು ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ತಿಂಗಳಿಗೊಂದರಂತೆ ಅಂಡಾಣು ಪಕ್ವವಾಗಿ ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಬಂಜೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಪಕ್ವತೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ವೀರ್ಯಾಣು ಮಿಲನವಾಗಲೀ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗಲೀ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಎರಡನೆಯ ಕಾರಣ. ಈ ಅಡಚಣೆಯಿಂದಾಗಿ ವೀರ್ಯಾಣು ಯೋನಿಯೊಳಗಿಂದ ಗರ್ಭದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಕೋಶ, ತನ್ಮೂಲಕ ಡಿಂಭನಳಿಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯೋನಿಯ ಸೋಂಕಿನಿಂದಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ನೋವಿರುವುದರಿಂದ ಸಂಯೋಗ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ಹೊಸದಾಗಿ ಮದುವೆಯಾದವರಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗಾಸನದ ಭಂಗಿ ತಿಳಿಯದೆ ಶಿಶ್ನ ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಹೋಗಿರದ ಪ್ರಸಂಗಗಳೂ ಉಂಟು. ಅಂಜಿಕೆ ಕಾತರಗಳಿಂದ ಯೋನಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಂಕುಚಿತವಾಗುವುದೂ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಮೂಲ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸೋಂಕಾದಾಗ ಆ ಭಾಗವೆಲ್ಲಾ ಊದಿಕೊಂಡು ದ್ವಾರವನ್ನೇ ಮುಚ್ಚಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸುವವರೆಗೆ ಆಕೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನನ್ನ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬಳಿಗೆ ಐದು ವರ್ಷದ ಒಬ್ಬ ಮಗನಿದ್ದ. ಅವನ ಅನಂತರ ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲ ಎಂದು ಆಕೆ ನನ್ನೆಡೆಗೆ ಬಂದಳು. ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿಗೆ ನಾಲ್ಕಾರು ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಉರಿಯೂತ ಕಂಡುಬಂತು. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ಯೋನಿಯೊಳಗಿರಿಸುವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ನೀಡಿದ್ದರಿಂದ ಆಕೆಯ ಹುಣ್ಣು ವಾಸಿಯಾಯಿತು. ಆಕೆ ಮರುತಿಂಗಳೇ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಳು. ಮುದ್ದಾದ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನ ತಾಯಿಯಾದಳು.

ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಮೂಲ.

ಡಿಂಭನಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾದರೂ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ದಾರಿಗೆ ತಡೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಪಾತ, ಹೆರಿಗೆಯ ಅನಂತರದ ಸೋಂಕು, ಗಾನೋರಿಯಾ ಅಥವಾ ಕ್ಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತದಿಂದಾಗಿ ನಳಿಕೆಯ ಒಳಗಿನ ಜಾಗ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ನಳಿಕೆ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ನೀವು ಕೇಳಬಹುದು. ಅಪಾರದರ್ಶಕ ದ್ರವವೊಂದನ್ನು ಗರ್ಭದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಎಕ್ಸ್-ರೇ ತೆಗೆದಾಗ ಗರ್ಭಕೋಶ ಹಾಗೂ ಡಿಂಭನಳಿಕೆಗಳ ಚಿತ್ರ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆ. ಡಿಂಭನಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಯಿದ್ದರೆ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ದಾಟಿ ಅಪಾರದರ್ಶಕ ದ್ರವ ಮುಂದೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಟ್ಯೂಬ್ ಟೆಸ್ಟಿಂಗ್—ಇನ್ನೊಂದು ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನ. ಇಲ್ಲಿ ಟ್ಯೂಬ್ ನ್ನುವುದು ಡಿಂಭನಳಿಕೆಗೆ. ಇದರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಗರ್ಭದ್ವಾರದ ಮುಖಾಂತರ ಳಿ ತೂರಿಸಿ ಅದು ನಳಿಕೆಯ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವುದೋ ಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಗಮನಿಸುವುದೇ ಇದರ ಉದ್ದೇಶ. ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಈ ರೀಕ್ಷೆಯಿಂದಾಗಿಯೇ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವ ನಳಿಕೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ವೀರ್ಯಾಣು–ಅಂಡಾಣು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಅವಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲೂ ಅಡಚಣೆ ಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಪದರ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯದಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯ.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಂಥ ಕ್ರಿಯೆ ಆಗಬೇಕಾದರೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಅಡೆತಡೆಗಳಿವೆ ಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಅರಿತಹಾಗಾಯಿತು. ಇಷ್ಟು ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದೂ ಪಂಚದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಶ್ಚರ್ಯ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೆ ?

ಬಂಜೆಯಾದ ಹೆಣ್ಣಿಗೇನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ? ಎಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಂಬುದನ್ನು ನಾನು ಬಲ್ಲೆ.

ಸೋಂಕು ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅದರ ನಿವಾರಣೆ, ಹಾರ್ಮೋನು ರತೆಯಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಅಂಡಾಣು ಪಕ್ವವಾಗಿ ಹೊರಬರು ದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣಮಾಪಕ ಟ್ಟಿಯೊಂದನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ಅಂಡಾಣು ಪಕ್ವವಾಗಿ ಹೊರಬರುವವರೆಗೆ ಣ್ಣಿನ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ 97-98°F ಇದ್ದು ಅನಂತರ ಒಮ್ಮೆಗೇ ಲೇರಿ ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನದವರೆಗೆ 98-99°F ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಣವಿದ್ದರೆ ಆ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಆ ತಿಂಗಳು ಅಂಡಾಣು ಹೊರಬಂದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಷ್ಟ. ಅಂಡಾಣುವಿನ ಆಗಮನ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದರೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದಿನ ರು ನಾಲ್ಕು ದಿನ ದಂಪತಿಗಳು ಸಂಯೋಗ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಾಗದ ಅನೇಕ ಯುವತಿಯರು ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು :

“ನನಗೆ ಡಿ ಅಂಡ್ ಸಿ ಅಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿ. ಅದು ಮಾಡ್ಸಿಕೊಂಡ್ರೆ ಕ್ಕಳಾಗ್ತಾವಂತಲ್ಲ” ಎಂದು ಕೇಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ.

ಈ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಏಕೆ ಅವಶ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಡಿ ಅಂದರೆ ಡೈಲಟೇಷನ್. ಗರ್ಭದ್ವಾರವನ್ನು ಹಿರಿದುಗೊಳಿಸುವುದೇ ಇದರ ಉದ್ದೇಶ. ಸಿ ಎಂದರೆ ಕ್ಯೂರಟಾಜ್. ಗರ್ಭದ್ವಾರವನ್ನು ಹಿರಿದುಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರವನ್ನು ಕೆರೆದು ತೊಳೆಯುವುದು ಎಂದು ಇದರ ಅರ್ಥ.

ಈ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ಗರ್ಭ ನಿಲ್ಲಲು ಸಹಕಾರಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಕೃತಕ ವೀರ್ಯದಾನದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿದ್ದೀರಿ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಉಪಯೋಗ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಂಡಿನ ದೋಷಗಳಿರುವಾಗ ಇದರ ಬಳಕೆ ಅಧಿಕ. ಗಂಡಿಗೆ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಶೀಘ್ರ ವೀರ್ಯಪತನವಾಗುವಾಗ ಅಥವಾ ಪುಂಸತ್ವ ಕಡಮೆಯಿದ್ದಾಗ ಆತ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಹೆಣ್ಣಿನ ಯೋನಿಯ ಒಳಗೆ ಇಡಲು ಅಸಮರ್ಥ. ಆಗ ಆತನ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಸಿರಿಂಜಿನ ಮೂಲಕ ಹೆಣ್ಣಿನ ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಹಾಕುವಂಥ ಕ್ರಿಯೆ, ಕೃತಕ ವೀರ್ಯ ದಾನ. ಈ ಕೆಲಸ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ವಂತಳಾಗಿರಬೇಕು. ಹೆಣ್ಣಿನ ಅಂಡಾಣು ಹೊರಬರುವ ಸಮಯವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಈ ವೀರ್ಯದಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಮೊದಲನೇ ಬಾರಿಗೇ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲಾರದು. ಹಲವಾರು ತಿಂಗಳು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಆಗಬೇಕು. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಅನೇಕ ಯುವತಿಯರು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾಗಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಮಗುವನ್ನು, ತಾವಿಬ್ಬರೂ ಪ್ರೀತಿಸಬಲ್ಲಂತಹ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಗಂಡನ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಇಂಥ ದಂಪತಿಗಳು ಮಾಡಬೇಕೇನು ? ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಮಗುವೊಂದನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ಅವರ ಬಯಕೆಯೇನೋ ಅದಮ್ಯ. ನಾನು ಹಿಂದೆ ಸೂಚಿಸಿ ದಂತೆ ಬೇರೊಬ್ಬರ ಮಗುವನ್ನು ದತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದು ದಾರಿ. ಆದರೆ 'ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳೇ ಕಾಪಾಡಲ್ಲ, ಇನ್ನು ಬೇರೆಯೋರ ಮಗು ಕಾಯುತ್ತಾ ?' ಎಂದು ನನ್ನೊಡನೆ ಅಳಲು ತೋಡಿಕೊಂಡವರುಂಟು. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ತಾನು ನವಮಾಸ ಹೊತ್ತು ಹೆತ್ತರೇನೇ ಅದು

ನ್ನ ಮಗು ಎನ್ನುವ ಆತ್ಮೀಯತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರು ಅನುಸರಿಸಬಹು ಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಮಾರ್ಗವಿದೆ. ಅದು ಬೇರೊಬ್ಬ ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅದನ್ನು ಹೆಣ್ಣಿನ ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಹಾಕುವಿಕೆ. ಈ ವೀರ್ಯ ೂರದು ಎಂಬುದನ್ನು ಹೆಣ್ಣು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಯಿಂದೆ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಮಗುವಾದಾಗ ತಂದೆ ಅನಿಸಿಕೊಂಡವನಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ್ಲೇಶ ಸಹಜ. ತಾನು ತಂದೆಯಾದರೂ ನಿಜವಾದ ತಂದೆ ಬೇರೆಯೇ ಒಬ್ಬ ಂಬ ಸಂಕಟ ಅವನನ್ನು ಬಾಧಿಸಿಯೇಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸಂಕಟಗಳನ್ನು ವಿಾರಿ ಲ್ಲಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಇರುವ ದಂಪತಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಈ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸ ಹುದು.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ ಗರ್ಭಪಾತ. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದವರಿ ಲ್ಲಾ ಮಗು ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಹಲವು ಬಗೆಯ ತೊಂದರೆ ಉದ್ಭವಿಸಿ ಮಧ್ಯಾ ಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಬಹುದು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗುವಿನ ಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಅದು ಸ್ವತಂತ್ರ ಾಗಿ ಜೀವಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅದು ಬಹು ೀಕ ಜೀವಂತವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಕಾಲದ ಈ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಗರ್ಭಪಾತ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

"ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುತ್ತದೆ, ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಏಕೆ ಆಗುವು ಲ್ಲ?" ಎಂದು ನೀವು ಕೇಳಬಹುದು.

ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ :

ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣವೇ ದೋಷಯುಕ್ತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಸಹಜ ಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಭ್ರೂಣ ಬೆಳೆದರೂ ಮುಂದೆ ಗುವಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಊನವಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದಕ್ಕಾ ಯೋ ಎಂಬಂತೆ ಗರ್ಭಕೋಶ ಸಂಕುಚಿಸಿ ಆ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಹೊರದೂಡು ದೆ. ಸುಮಾರು ಶೇಕಡಾ 70 ಗರ್ಭಪಾತಗಳು ಈ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದುವು.

ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯಿದ್ದಾಗಲೂ ಹೀಗಾಗಬಹುದು. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಡ್ಡಿಗಳು, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟ, ಗ್ರಂಥಿಕ್ಷೋಭೆ, ವಿಟಮಿನ್ ೊರತೆ, ಸೋಂಕುಗಳು, ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ರಕ್ತ ಹೊಂದದಿರುವಿಕೆ—ಈ ುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಾಗಲೂ ಗರ್ಭಪಾತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಗರ್ಭಪಾತಗಳು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾದ ಎರಡು ಮೂರು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಆಗುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಪಾತದ ಮೊದಲ ಚಿಹ್ನೆ ಯೋನಿಯಿಂದ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗುವಿಕೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವ ಯಾವ ಸ್ತ್ರೀಯಾದರೂ ಸರಿ ಇಂಥ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಅನಂತರದ ಚಿಹ್ನೆ. ಗರ್ಭಕೋಶ ಸಂಕುಚಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಇದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪವೇ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದಾಗ ಗರ್ಭಿಣಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದರೆ, ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಬಹುತೇಕ ಗರ್ಭಪಾತ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬಂದ ಬಳಿಕ ಗರ್ಭ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಅಪವಾದಗಳೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಎಂಟರಿಂದ ಹದಿನೈದು ದಿನ ಸ್ರಾವವಾಗಿಯೂ ಸುಪುಷ್ಟ ಮಕ್ಕಳು ಜನಿಸಿರುವುದನ್ನು ನಾನು ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ.

"ಒಮ್ಮೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾದರೆ ಪ್ರತಿಸಲವೂ ಹೀಗೇ ಆಗುತ್ತಾ ?" ಎಂದು ಅನೇಕರು ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡರೆ ಮತ್ತೆ ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಗರ್ಭಪಾತದ ಬಗೆಗೂ ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸ್ಫುರದ್ರೂಪಿ ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ಯುವತಿಯೊಬ್ಬಳಿಗೆ ಮೂರು ಸಾರಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಆಗಿತ್ತು. ಗಂಡನೂ ಸುಸಂಸ್ಕೃತ. ಆಕೆಯನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಬಳಿಕ ದೈಹಿಕ ಕುಂದೇನೂ ಇಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನರಿತು, ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕಾನ್ಸ್ (Kahn's Test) ಅಥವಾ ವಿ.ಡಿ.ಆರ್.ಎಲ್. (VDRL) ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಅವರಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಕಾನ್ಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಎಂಬ ಉತ್ತರ ಬಂತು. ಅಂದರೆ ಗಂಡನಿಗೆ ಸಿಫಿಲಿಸ್ ರೋಗ ಎಂದೋ ಹತ್ತಿಕೊಂಡಿದ್ದುದು ಹೆಂಡತಿಗೆ ಹರಡಿದೆ ಎಂದಾಯಿತು. ಅವರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಹಲವಾರು ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ಬಳಿಕ ಕಾನ್ಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಯಿತು. ಅನಂತರ ಆ ಯುವತಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿ ನವಮಾಸ ತುಂಬಿ ಸುಂದರ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಜನ್ಮವಿತ್ತಳು.

ಂಡ–ಹೆಂಡತಿಯರ ರಕ್ತದ ಗುಂಪು ಬೇರೆಬೇರೆಯಿದ್ದರೂ ಗರ್ಭಪಾತ
ಂವಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಗಂಡನಿಗೆ Rh ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ರಕ್ತವಿರು
ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಹೆಂಡತಿಯದು Rh ನಕಾರಾತ್ಮಕ. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ
Rh ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ರಕ್ತ ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ, ತಾಯಿಯ Rh ನಕಾರಾತ್ಮಕ
ದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿ ಶಿಶು ಸಾಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ
ಪಾತ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಣ್ಣು ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಗಂಡ
ತತಿ ಇಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಗುಂಪನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇದುವರೆಗೆ, ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ತಾನಾಗಿಯೆ ಆಗುವ ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ವಿವರಿ
ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಅನಿವಾರ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಗರ್ಭಪಾತ
ಕೃತಕವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸೋಣ.

ಕೆಲವೊಂದು ತೀವ್ರ ರೀತಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಗರ್ಭಧಾರಣೆ
ಡುವುದೇ ಅಪಾಯ. ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗದ ಕಾಯಿಲೆ
ಅಂಥವು. ಆಗ ಹೆಣ್ಣಿನ ಜೀವ ಉಳಿಸಲೋಸುಗ ವೈದ್ಯರು ಗರ್ಭಪಾತ
ಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳೂ ಹೆಣ್ಣು ತಾನಾಗಿಯೇ
ಪಾತವನ್ನು ಬಯಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ವಿವಾಹವಾಗದ
ವತಿಯೊಬ್ಬಳು ಅಚಾತುರ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಳೆಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅವಳು ಮದುವೆಯಾಗುವ ಹಾಗೆಯೇ
ಒಂದು ವೇಳೆ ಆಕೆಗೆ ಹರಿಗೆಯಾದರೂ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅಂಥ
ು ಮತ್ತು ತಾಯಿಗೆ ಗೌರವದ ಸ್ಥಾನವಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ
ಪಾತ ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಇಬ್ಬರು ಮೂವರು ಮಕ್ಕಳಾದ ತಾಯಿ ಮತ್ತೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ
ಕ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಆಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವನ್ನು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ.
ವರು ಗರ್ಭಪಾತದ ಮೊರೆಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ವೈದ್ಯರು
ಡದಿದ್ದರೆ ಕಳ್ಳತನದಿಂದ ಅಜ್ಞರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.
ವರಿಗೆ ವಿಪರೀತ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ, ಸೋಂಕುಂಟಾಗಿ, ಪ್ರಾಣಾಪಾಯ
ಬಹುದು. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಲ್ಲದ ಜನ, ಸೊಪ್ಪುಸದೆ, ಕಡ್ಡಿ

ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರು ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ತಪ್ಪು. ಗುಪ್ತವಾಗಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ವಾತಾವರಣದಿಂದಾಗಿ ಅಪಾಯ ಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಕಾನೂನುಬದ್ಧಗೊಳಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಇಂಥ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ?

ನಾನು ಹಿಂದೆ ಡಿ ಅಂಡ್ ಸಿ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಇಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಡುವುದು ಅದನ್ನೇ. ಗರ್ಭದ್ವಾರವನ್ನು ಅಗಲಿಸಿ, ಒಳಗಿನ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಕೆರೆದು ತೆಗೆದು, ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು ಇದರ ಕ್ರಮ.

ಇಂಥ ಗರ್ಭಪಾತಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲವೆ ?

ತೊಂದರೆಯಿದ್ದೇ ಇದೆ. ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸೋಂಕಿನ ಆಗರವಾಗ ಬಹುದು. ಬಂಜೆತನವೂ ಮೂಡಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಗಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತವನ್ನೂ ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಜನರಿಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾದ ಹಾಗೆ, ಕುಟುಂಬಯೋಜನಾ ಸಾಧನಗಳ ಬಳಕೆ ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಹಾಗೆ, ಬಯಸದ ಮಗು ಹುಟ್ಟುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಂಪತ್ಯಜೀವನ ಹೂವಿನ ಹಾದಿಯಲ್ಲ. ಮಾರ್ಗಕ್ರಮಣದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಮುಳ್ಳುಗಳು, ಏರುತಗ್ಗುಗಳು, ಕಿರುತೊರೆಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಟ್ಟಾಗಿ ದಾಟಲು ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬನ ು. ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಆಸರೆ, ಸ್ಫೂರ್ತಿ, ಒಬ್ಬರು ಸೋತಾಗ ಇನ್ನೊ ರು ಕೈಹಿಡಿದು ನಡೆಸುವುದು, ಸುಖವಿದ್ದಾಗ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸಮಪಾಲು.

ಹೀಗೆ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಪೂರ್ಣ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಬೇಕಾದರೆ ಪರಸ್ಪರ ತಿ ಮಾತ್ರ ಸಾಲದು. ಗಂಡ–ಹೆಂಡತಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಗುಣದಲ್ಲಿ ಅನುರೂಪ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವರ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಲ್ಲ ರೆ ತೃಪ್ತಜೀವನ ಅಸಾಧ್ಯ. ವಿವಾಹವಾದ ಬಳಿಕ ಎದುರಾಗುವ ಲೈಂಗಿಕ ವಸ್ಥೆಗಳು ಅನೇಕ ಬಗೆ. ಈ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ ಗಂಡಿಗೇ ಇರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಣ್ಣಿನಲ್ಲೇ ಕಾಣಬಹುದು. ಇವು ತಲೆದೋರಿದಾಗ ದಂಪತಿಗಳು ಎದೆಗುಂದ ರದು. ಅವುಗಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣವನ್ನೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ತಿಳಿದು ಂಡರೆ ಅವರ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ; ದಾಂಪತ್ಯಜೀವನವೂ ಮಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಾಹದ ಬಳಿಕ ಸಂಯೋಗದ ಮುನ್ನ ಗಂಡು ಅತಿ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಣ್ಣನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ನಾನು ತಿಳಿಸಿ ನೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಒರಟಾಗಿದ್ದರೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಭೀತಿಯನ್ನು ಆತ ಸುವನೇ ಹೊರತು ಕಡಮೆ ಮಾಡಲಾರ.

ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಮೊದಲ ಸಂಯೋಗಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಯೋನಿ ಲ ಬಿರುಸಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ರೀತಿ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿಷಯ ನಿಮಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ತ್ತು. ಯೋನಿಪಟಲ ಹರಿದ ಬಳಿಕ ಒಂದೆರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಯೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ನೋವೂ ಇರಲಾರದು. ಭಗೋಷ್ಠ,

ಯೋನಿ, ಗರ್ಭಕೋಶಗಳ ಉರಿಯೂತವಿದ್ದರೆ ಈ ರೀತಿ ಸಂಯೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೋವು ಬರುವುದರಿಂದ ಆಕೆ ಸಂಯೋಗಕ್ಕೆ ಹೆದರಬಹುದು. ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಇಂಥ ಸೋಂಕಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಲ್ಲರು.

ನಾನು ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಸಂಯೋಗಾಸನದ ಬಗ್ಗೆ ಅಜ್ಞಾನವೂ ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಹೊಸದಾಗಿ ಮದುವೆಯಾದವರಿಗೆ 'ಮುಖಾಮುಖಿ' ಆಸನ ಬಹು ಸೂಕ್ತ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸ ಬೇಕು.

ಸಂಯೋಗ ತೊಂದರೆಯ ಬಗೆಗೆ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರಣ ಯೋನಿದ್ವಾರದ ಸ್ನಾಯುಸಂಕುಚನ. ಇಂಥ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಗಂಡಿನ ದೈಹಿಕ ಸಾವಿಪ್ಯದ ಆಸೆಯಿದ್ದರೂ ಶಿಶ್ನ ಹತ್ತಿರ ಬಂದೊಡನೆ ಸ್ನಾಯು ಸಂಕುಚಿಸಿ ಅದು ಹೋಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಬಲವಂತ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿದರೆ ಅತೀವ ನೋವು ; ಸಂಯೋಗದ ಬಗೆಗೆ ದ್ವೇಷ.

ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ :

ಎಂ.ಎಸ್‌ಸಿ. ಪಾಸು ಮಾಡಿದ ಯುವತಿಯೊಬ್ಬಳು ತನಗೆ ಅನುರೂಪ ನಾದ ಯುವಕನನ್ನು ಮದುವೆ ಆದಳು. ಆತನನ್ನು ಕಂಡರೆ ಆಕೆಗೆ ಅಪಾರ ಪ್ರೇಮ. ಗಂಡನ ಮುದ್ದಾಟಗಳೆಲ್ಲಾ ಆಕೆಗೆ ಪ್ರಿಯ. ಆದರೆ ಸಂಯೋಗದ ಸಮಯ ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ತುಂಬಾ ಹೆದರಿಕೆ. ಗಂಡ ಹತ್ತಿರ ಬಂದೊಡನೆ ಆಕೆ ಚೀರುತ್ತಿದ್ದಳು. ಇದರಿಂದ ಇಬ್ಬರ ಉದ್ವೇಗಗಳೂ ತಣ್ಣಗಾಗು ತ್ತಿದ್ದುವು. ಲೈಂಗಿಕ ಅತೃಪ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ ದಂಪತಿಗಳು ವಿಮುಖರಾದರು. ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಕೆ ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದಳು. ಆಕೆಯ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವಳ ತಾಯಿ "ಹಾಳು ಹೆಣ್ಣು ಜನ್ಮ; ಪ್ರತಿಸಾರಿ ಹೆರಿಗೆ ಆಗುವಾಗ ಪ್ರಾಣಹೋಗಿಬರುತ್ತೆ!" ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. "ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಅಂತ ದೇವ್ರು ಏಕೆ ಮಾಡಿದನೋ !" ಎಂದು ಶಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಆ ಯುವತಿಯ ತಾಯಿಗೆ ಆರು ಮಕ್ಕಳು. ತಾಯಿಗೆ ಸದಾ ಹೆರಿಗೆಗಳು, ರೋಗಗಳು. ದಾಂಪತ್ಯಜೀವನ ಹೇಸಿಗೆ, ಅಪರಾಧಕರ, ಅನೀತಿಯುತ ಎಂಬ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೇ ಯುವತಿ ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಳು. ಆಕೆ ವಿದ್ಯಾವತಿಯಾದರೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬಾಲ್ಯದ ಭೀತಿಗಳ ಕೈದಿ. ಅವಳ ಈ ಜುಗುಪ್ಸೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು

ಹಳ ಸಮಯ ಹಿಡಿಯಿತು. ಆಕೆಯ ಗಂಡನೂ ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ಹಕರಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಈಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುಖಿಗಳು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಿವಾಹದ ಹೊಸದರಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಸಂಯೋಗವನ್ನು ರೋಧಿಸುತ್ತಾಳೆ. ನಾಚಿಕೆ, ಭೀತಿ, ಅಜ್ಞಾನಗಳು ಈ ಮನೋಭಾವಕ್ಕೆ ರಣ. ಆದರೆ ದಿನಗಳೆದಂತೆ ಈ ಉದ್ವೇಗ ಪ್ರತಿಭಟನೆಗಳು ಕಡಮೆ ಗುತ್ತವೆ. ಸಂಯೋಗದ ಆನಂದ ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ, ಇಂಥ ಸಂತಸವನ್ನು ನು ಭೀತಿಯಿಂದಾಗಿ ಹಿಂದೆ ಬಯಸದೇಹೋದೆನಲ್ಲ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ತಿಯನ್ನು ಹೆಣ್ಣು ಮುಟ್ಟಬೇಕಾದರೆ ವಿವಾಹದ ಬಳಿಕ ಹಲವಾರು ತಿಂಗಳು ಳೇ ಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಗಂಡು ಲಜ್ಜಾವತಿಯಾದ ಪತ್ನಿಯ ಕೈ ಹಿಡಿದು ಡೆಸಿ ಕಾಮುಕಲೆಯ ಪಾಠ ಹೇಳಿಕೊಡಬೇಕು.

ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಹೇಗೆ ರಮಿಸಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗೆಗೆ ವಾತ್ಸಾಯನನ ಕಲ್ಪನೆ ೋಡಿ :

"ಗಂಡು ಮೊದಲನೆಯ ಬಾರಿಗೆ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಒಂದು ಚುಟುಕು ಮುತ್ತನ್ನು ೊಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅವಳ ದೇಹದ ಮೇಲಿನ ಭಾಗವನ್ನಷ್ಟೇ ಅಪ್ಪಿ ೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೆಂಗಸು ಪ್ರೌಢೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಆಕೆಯನ್ನು ದೀಪದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಲಿಂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕನ್ಯೆ ಇನ್ನೂ ಸಣ್ಣವಯಸ್ಸಿನವಳಾದರೆ ಅವ ನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕತ್ತಲಿನಲ್ಲೇ ಆಲಿಂಗಿಸಬೇಕು. ವಧು ತನ್ನ ತೋಳತೆಕ್ಕೆಗೆ ಕ್ಕಿದ ಮೇಲೆ ಅವಳ ಬಾಯಿಗೆ ತಾಂಬೂಲ ಇಡಬೇಕು. ಅವಳು ನಿರಾಕರಿಸಿ ರೆ, ಆಕೆಯನ್ನು ಹೊಗಳುವುದರ ಮೂಲಕ, ಯಾಚಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನ್ನ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗಲೂ ಆಕೆ ಪ್ಪದಿದ್ದರೆ ಮೊಣಕಾಲೂರಿ ಬೇಡಬೇಕು. ತನ್ನೆದುರಿಗೆ ಮೊಣಕಾಲೂರಿ ಳಿತ ಗಂಡಸನ್ನು ಯಾವ ಹೆಣ್ಣೂ ನಿರಾಕರಿಸಲಾರಳು. ಕಡೆಗೆ ಅವಳು ಂಬೂಲವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಗಂಡು ಮೃದುವಾಗಿ. ನಿಶ್ಯಬ್ದವಾಗಿ ವಳ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಚುಂಬಿಸಬೇಕು."

ಇಂಥ ಪ್ರೀತಿಯ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲ ಗಂಡಸರೂ ಕಲಿಯುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಗ ಮಾತ್ರ ತಾವು ಕೈಹಿಡಿದ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಅವರು ುಖದ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬಲ್ಲರು.

ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ ನಪುಂಸಕತ್ವ ಇದ್ದಾಗಲೂ ಸಂಯೋಗಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ನಪುಂಸಕತ್ವ ಎಂದರೇನೆಂದು ನೀವೀಗ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಸಂಯೋಗಕ್ಕೆ ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರಿಕೆ ಬಹಳ ಅವಶ್ಯ ಎಂದು ನೀವೀಗಾಗಲೇ ಅರಿತಿದ್ದೀರಿ. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ನಪುಂಸಕರಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೇ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಿರಬಹುದು. ಆಗಿದ್ದರೂ ಅದರ ನಿಮಿರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದೋಷಗಳು ಇರಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅದು ನಿಮಿರಿದರೂ ಸಂಯೋಗಕ್ಕೆ ಮುನ್ನವೇ ವೀರ್ಯಪತನವಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಸಂಯೋಗ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ.

ಹೆಣ್ಣಿಗೂ ದೈಹಿಕ ಊನ ಇರಬಹುದು. ಅಂದರೆ, ಯೋನಿ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಕೋಶ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ. ಇಂಥವು ಅಪರೂಪ.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತರುಣಿಯೊಬ್ಬಳ ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ. ಆಕೆಗೆ ಹತ್ತೊಂಬತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು. ಋತುಮತಿಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಲವು ಬಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೂ ಆಕೆ ದೊಡ್ಡವಳಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆಕೆಯ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಅವಳಿಗೆ ವರನನ್ನು ಆಗಲೇ ಗೊತ್ತುಮಾಡಿದ್ದರು. 'ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ' ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಆಕೆಯ ವಿವಾಹವನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸಿಯೂಬಿಟ್ಟರು. ಹುಡುಗಿ ಗಂಡನ ಮನೆಗೆ ಹೋದಮೇಲೆ ಗೊತ್ತಾಯಿತು—ಆಕೆಗೆ ಊನವೇನೋ ಇದೆಯೆಂದು. ಡಾಕ್ಟರಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ಅವಳಿಗೆ ಯೋನಿ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಕೋಶ ಎರಡೂ ಇರಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂತು.

ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚೆ ವಿವರವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಮಾಡಿಸದಿದ್ದುದು ತಂದೆತಾಯಿಗಳ ಮೊದಲನೆಯ ತಪ್ಪು. ಆತುರವಾಗಿ ಅವಳ ವಿವಾಹಮಾಡಿ ಇಬ್ಬರ ಬದುಕನ್ನೂ ಹಾಳುಮಾಡಿದುದು ಎರಡನೆಯ ಭಾರೀ ತಪ್ಪು.

ಸಂಯೋಗದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲವೆ ? ಎಂದು ನೀವು ಕೇಳಬಹುದು. ಇದೆ. ಆದು ಮದುವೆಯಾದಮೇಲೆ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಪಾಠ ಹೇಳುವುದಲ್ಲ. ಈ ಶಿಕ್ಷಣ ಬಹು ಮುಂಚೆಯೇ ಆರಂಭವಾಗಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕವಿಜ್ಞಾನದ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಂತ

ಅವಶ್ಯ. ಇದರ ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆ, ಮದುವೆಯಾಗಲಿರುವವರು ತಮಗೆ
ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಓದಿ ತಿಳಿಯುವುದು; ಕೇಳಿ ಅರಿಯುವುದು.
ದಾಂಪತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗಂಡನ ತಾಳ್ಮೆ ಅಧಿಕವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಹಿಂದೆಯೇ
ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ. ವಿದ್ಯಾವಂತೆ ಆದ ಹೆಣ್ಣು ತಾನೂ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳ
ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಪಡೆದು ವೈವಾಹಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಗಂಡನಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡಲು, ಸ್ವತಃ
ತಾನು ಅಂಥ ಸುಖ ಅನುಭವಿಸಲು ಸಿದ್ಧಳಾಗಿರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಆಕೆ ಬೇರೆ
ಶಿಕ್ಷಣದಷ್ಟೇ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನೂ ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು.

"ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ಮೈ ಯಾವಾಗಲೂ ತಣ್ಣಗಿರುತ್ತೆ." ಇದು ಗಂಡಸರು
ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುವ ಮಾತು. ಅಂದರೆ, ಯಾವ ಉದ್ರೇಕದಿಂದಲೂ
ಆಕೆಯ ಮೈ ಬಿಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅವಳಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ನಿರುತ್ಸಾಹ—ಎಂದು
ಅರ್ಥ.

ಇಂಥ ಲೈಂಗಿಕ ನಿರುತ್ಸಾಹ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆಂದಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ
ಇದು ಬಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುವಂಥದು. ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಮದುವೆ
ಆದರೂ ಅವರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಗಂಡ ಬಲವಂತ
ಮಾಡುವವರೆಗೆ ಅವರು ಸಂಯೋಗ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇವರು ತಿಂಗಳು
ಗಟ್ಟಲೆ ಇಂಥ ಆಸೆ, ಉದ್ರೇಕಗಳಿಲ್ಲದೆ ಇರಬಲ್ಲರು, ಒಂದು ವೇಳೆ ಸಂಯೋಗ
ಮಾಡಿದರೂ ಅದು ಕರ್ತವ್ಯ ಎನ್ನುವಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವರೇ ವಿನಹ ಇಷ್ಟ
ಪಟ್ಟು ನಡೆಸುವ ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಕೆಲವರಿಗೆ
ಸಂಯೋಗದ ಬಯಕೆಯಾಗುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ಸಂಯೋಗದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ
ಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅವರು ಅಸಮರ್ಥರು. ಇನ್ನೊಂದು ವೈಪರೀತ್ಯವೂ
ಇದೆ. ಇಂಥವರು ಸಂಯೋಗವನ್ನೇ ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ
ಸಂಕಿಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ನೂರಕ್ಕೆ ಇಪ್ಪತ್ತಾರು ಜನ ಹೆಂಗಸರು ಲೈಂಗಿಕ
ನಿರುತ್ಸಾಹ ಉಳ್ಳವರು.

ಇಂಥ ತೊಂದರೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಗ್ರಂಥಿ
ಗಳಿಂದ ಸ್ರಾವವಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ
ಬಯಕೆ ಕಡಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತರುಣಿಯ ಮೇಲೆ ವಾತಾ
ವರಣದ ಪ್ರಭಾವವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಅದು ವಿವಿಧ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ

ನಿರುತ್ಸಾಹಕ್ಕೆ ಮೂಲವಾಗಬಹುದು. ನಾನು ಹಿಂದೆಯೇ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ಸಂಯೋಗವು ಪಶುಸಮಾನ ಕ್ರಿಯೆ, ಅವಮಾನಕಾರಕ, ಅನೀತಿಯುತ. ಪ್ರೇಮಿಸುವುದೇ ತಪ್ಪು ಎನ್ನುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಯುವತಿಗೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮೀಪ್ಯ ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಭದ್ರವಾಗಿ ಬೇರೂರುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅವರಿವರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ, ದೈಹಿಕ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಕೆಲವರು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅಭಾವದಿಂದ ಭೀತಿ, ಕಾತರಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೇರೂರುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಹೆದರಿಕೆಯೂ ಲೈಂಗಿಕ ನಿರುತ್ಸಾಹಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ.

ಇನ್ನೊಂದು ಮಾತು : ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಗಂಡ ಗೌರವಿಸದಿದ್ದರೆ, ವಿಶ್ವಾಸ ತೋರಿಸದಿದ್ದರೆ, ಪ್ರೀತಿಸದಿದ್ದರೆ, ಆತನ ಜೊತೆ ಸಂಯೋಗಕ್ಕೆ ಹೆಣ್ಣು ಇಷ್ಟ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ.

ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸ ಬೇಕು. ತನ್ನ ಆಚರಣೆ ನಡೆನುಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಕೆಯನ್ನು ಅತೀವವಾಗಿ ಪ್ರೇಮಿ ಸುವೆ ಎಂದು ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಮನದಟ್ಟುಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಉದಾ ಹರಣೆಗೆ ಪತ್ನಿಯ ಮುಂಗುರುಳು ನೇವರಿಸುವಿಕೆ, ಗದ್ದವನ್ನು ಹಿಡಿದೆತ್ತಿ ಮಾತಾಡುವಿಕೆ, ಅವಳ ಮೈಮುಟ್ಟುವಿಕೆ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ (ಗಂಡ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ 'ಥೂ ಇದೇನ್ರಿ, ಇದು ? ಯಾರಾದ್ರೂ ನೋಡಿದ ರೇನು ಗತಿ ?' ಎಂದು ಹೆಂಡತಿ ಸಿಟ್ಟು ನಟಿಸಿದರೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ಅವ ಳಿಗೆ ಈ ಪ್ರೇಮದ ಚೇಷ್ಟೆಗಳು ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ), ಪ್ರೀತಿಯ ಮಾತಾಡುವಿಕೆ ಮುತ್ತಾದುವನ್ನು ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಗಂಡ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆತನಿಗೆ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅನುರಾಗವಿದೆ ಎಂಬುದು ಅವಳಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ, ಹಗಲೂ ಕೂಡ ಇಂಥ ಸಾಮೀಪ್ಯವನ್ನು ಎಲ್ಲ ಹೆಂಗಸರೂ ಬಯಸು ತ್ತಾರೆ. ಹೊಸದಾಗಿ ಮದುವೆಯಾದವರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನ ದಂಪತಿಗಳೂ ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಲೈಂಗಿಕ ನಿರುತ್ಸಾಹ ಎಷ್ಟೋ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಲೈಂಗಿಕ ನಿರುತ್ಸಾಹವಿರುವವರೂ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದ ಅನುಕೂಲಕರ

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಬಲ್ಲರು.

ಗಂಡಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ ಕಡಮೆಯಿದ್ದರೆ, ಬಲುಬೇಗ ಆತನಿಗೆ ವೀರ್ಯ ಪತನವಾದರೆ, ವಿಚ್ಛಿದ್ರ ಸಂಯೋಗವನ್ನು ಆತ ನಡೆಸಿದರೆ. ಸಂಯೋಗದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಆಸಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಬಹುದು.

ಪ್ರತಿ ಗಂಡಸೂ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾತನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು: ತರುಣಿಯರಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮದ ಆಟಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ. ಅನೇಕರಿಗೆ ಇಂಥ ಆಟಗಳೇ ಸಂಯೋಗಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೃಪ್ತಿ ಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ನಿರುತ್ಸಾಹಕ್ಕೆ ಮೂಲವಾದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಗಂಡು–ಹೆಣ್ಣುಗಳಿಬ್ಬರಿಗೂ ಸೂಕ್ತವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಗತ್ಯ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಭೀತಿ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಗಂಡಿನ ಪಾತ್ರ ಹಿರಿದಾದುದರಿಂದ ಆತ ಕಾಮಕಲೆಯನ್ನು ಅರಿತಿರಬೇಕು. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಭೀತಿ ಇರುವಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬಯೋಜನಾ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಒಳಿತು. ಅನೇಕ ಹೆಂಗಸರು ಸಂಯೋಗದ ಬಗೆಗೆ 'ನಂಗೆ ಅದ್ರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಇಲ್ಲ' ಎಂಬ ಧಾಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡನ ಮುಂದೆ ಇಂಥ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಪದೇಪದೇ ಆಡಿದಾಗ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಆತನಿಗೆ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆಯೇ ತಪ್ಪೇನೋ! ಎಂಬ ಭಾವನೆಯೂ ಆತನಲ್ಲಿ ಮೂಡಬಹುದು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಅಂಥ ಆಸೆ ಅತಿಯಾಗಿರುವ ಗಂಡಸರು ಹೆಂಡತಿ ನೀಡದ ಸುಖವನ್ನು ಸವಿಯಲು ವೇಶ್ಯೆಯರ ಬಳಿಗೂ ಹೋಗಬಹುದು. ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಒಡಕು ಎಂದಿಗೂ ಉಂಟಾಗಬಾರದು. ಲೈಂಗಿಕ ನಿರುತ್ಸಾಹ ಇರುವ ಹೆಂಗಸರು ಅದಕ್ಕಿರುವ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಗಂಡಂದಿರ ಸುಖಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗಬೇಕು. ಆಗಲೇ ದಾಂಪತ್ಯಜೀವನದ ಸಾಮರಸ್ಯ ಸಾಧ್ಯ.

ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಓದಿರುವ ನಿಮಗೆ ಸಂಯೋಗೋದ್ರೇಕ ಎಂದರೆ ಏನೆಂಬುದು ಗೊತ್ತಿದೆ. ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆಯೂ ಆಗಿ ಸಂಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಸಂಯೋಗೋದ್ರೇಕವಾಗದಿದ್ದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ವಿಚಾರ ನಿಮಗೀಗ ತಿಳಿದಿದೆ. ಅನೇಕ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಹೀಗೆ ಸಂಯೋಗೋದ್ರೇಕವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವರು, ಪ್ರತಿ

ಬಾರಿ ಸಂಯೋಗ ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ಇಂಥ ತೃಪ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನು ತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಇಂಥ ಉದ್ರೇಕಸ್ಥಿತಿ ಮುಟ್ಟು ತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವರನ್ನು ಈ ಬಗೆಗೆ ವಿಚಾರಿಸಿ ದಾಗ ದೊರೆತ ಉತ್ತರ: "ಅಯ್ಯೋ! ಅಂಥ ವಿಷಯಾನೆಲ್ಲ ಏಕೆ ಕೇಳ್ತೀರಿ, ಡಾಕ್ಟ್ರೆ?"

ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ್ನೂ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯದ ಬಗೆಗೆ ಭೀತಿ ನಾಚಿಕೆಗಳು ವಿಪರೀತವಾಗಿಯೇ ಇವೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ.

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಶೇ. 45 ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಪ್ರತಿಬಾರಿಯೂ ಸಂಯೋಗೋದ್ರೇಕವಾಗುವುದಾಗಿಯೂ, ಶೇ. 40 ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಆಗುವುದಾಗಿಯೂ, ಇನ್ನುಳಿದ ಶೇ. 15 ಮಹಿಳೆ ಯರಿಗೆ ಸಂಯೋಗೋದ್ರೇಕವೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದೂ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಬೇರೆಯ ಲೈಂಗಿಕ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಂತೆಯೇ ಇವಕ್ಕೂ ಬಾಲ್ಯದ ಹೆದರಿಕೆ, ಭೀತಿ, ಜುಗುಪ್ಸೆ ಕಾರಣ. ಕಾಮಕಲೆಯ ಅಜ್ಞಾನ ಇನ್ನೊಂದು ಮೂಲ. ಎಂತಲೇ ಭಗನ ಸಾಕಷ್ಟು ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣ. ಗಂಡನಿಗೆ ಬೇಗ ವೀರ್ಯಪತನವಾದರೆ, ಆತ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಸಂಯೋಗಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಉದ್ರೇಕಿಸದಿದ್ದರೆ, ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಸಂಯೋಗೋದ್ರೇಕ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಗದಿದ್ದರೆ ಹೋಗಲಿ; ಅದರಿಂದ ಹೆಣ್ಣಿಗೇನು ಕೊರತೆ ಎಂದು ನೀವು ಕೇಳಬಹುದು. ಒಮ್ಮೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ಆದರೂ ಆ ಬಯಕೆ ಈಡೇರೀತು ಎನ್ನುವ ಆಸೆ ಹೆಣ್ಣಿಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಯೋಗ ದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗದಿದ್ದರೂ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ದೊರಕಬೇಕು. ಏರುತ್ತಾ ಹೋದ ಉದ್ವೇಗ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲೇ ಎಂದು ನೀವು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶಿಶ್ನದ ಉಜ್ಜುವಿಕೆಯಿಂದ ಯೋನಿ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡು ಅನಂತರ ವೀರ್ಯಪತನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಯೋನಿಯ ಹಾಗೂ ವಸ್ತಿಕುಹರದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಸಂಕು ಚಿಸುವುದೇ ಸಂಯೋಗೋದ್ರೇಕ. ಇದಾದನಂತರ ಹೆಣ್ಣು ಅತೀವ ತೃಪ್ತಿ ಯಿಂದ ಪ್ರೈಮರೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಆಗಾಗ್ಗೆ ತೃಪ್ತಿ

ದೊರಕದಿದ್ದರೆ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬಾ ನೋವು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಅವಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಏರುಪೇರೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅವಳ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆಯ ತೀವ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಉದ್ವೇಗದ ತೀವ್ರತೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗದಿರುವಾಗ ತುಂಬಾ ಸಿಟ್ಟು, ಬೇಸರ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ದುಃಖವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಗಮನಿಸಿ ನಾವೀಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಮಾಡಬೇಕು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ, ಸಂಯೋಗದ ಮುಂಚಿನ ಪ್ರೇಮದ ಆಟ ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಹೆಣ್ಣು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಗಂಡು ಸಂಯೋಗಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲೇಬಾರದು. ತಮಗೆ ಸಂಯೋಗೋದ್ರೇಕವಾದೊಡನೆ ಅನೇಕ ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಯೋನಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸರಿ ಅಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಸಂಯೋಗೋದ್ರೇಕವಾಗುವುದು ನಿಧಾನ ಎಂದು ಹಿಂದೆಯೇ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗಂಡು ತನಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಕ್ಕಿದ ಬಳಿಕವೂ ಹೆಣ್ಣು ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ನೆರವಾಗಬೇಕು. ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಬಿಡುವುದು ಒಂದು ರೀತಿ. ಈ ವೇಳೆಗೆ ಹೆಣ್ಣಿಗೂ ಸಂಯೋಗೋದ್ರೇಕವಾಗಿ ಗಂಡನನ್ನು ಆಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಗಾಢವಾಗಿ ಬಿಗಿದಪ್ಪಬಹುದು. ಈ ಬಿಗಿತದ ತೀವ್ರತೆಯಿಂದಲೇ ಅವಳಿಗೂ ಉದ್ರೇಕಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಿದೆ ಎಂಬುದರ ಅರಿವು ಗಂಡನಿಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಸಾರಿ 'ಮುಖಾಮುಖಿ' ಸಂಯೋಗಾಸನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಬೇರೊಂದು ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಹೆಂಡತಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಪರಸ್ಪರರ ದೇಹಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಜಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಉದ್ರೇಕಿತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಸೂಚಿಸಬೇಕು. ಹೆಣ್ಣು ನಾಚಿಕೊಂಡು ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತರೆ ಗಂಡನಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಕಿವಿಯ ಹೊರಭಾಗ ಮುಟ್ಟಿದೊಡನೆ ಅತೀವ ಉದ್ರೇಕ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಇದನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಯಾವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗಂಡು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶ, ಎಲ್ಲ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲೂ ಭಗನದ ಉದ್ರೇಕದಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ ಏರುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು. ಪ್ರೀತಿಯ ಆಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಉದ್ರೇಕಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು

ಹಿಂದೆಯೇ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಸಂಯೋಗವಾದ ಬಳಿಕವೂ ಆಕೆಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೆ ಭಗನವನ್ನು ಉದ್ರೇಕಿಸಿ ಆಕೆ ಉದ್ವೇಗದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಇಂಥ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಅಪಚಾರವಲ್ಲವೆ ? ಎಂದು ಅನೇಕರ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಆದರೆ ಗಂಡಹೆಂಡತಿಯರ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವರವರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದಂತೆ ಏನು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿಸುವ ಜೀವಿಗಳು ಮಾಡುವುದೆಲ್ಲಾ ಒಳಿತಿಗೇ. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯ ; ಉಳಿದುವೆಲ್ಲಾ ಗೌಣ.

ಇದುವರೆಗೂ ಹೆಣ್ಣಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದೆವು. ಗಂಡಿನಲ್ಲೂ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವೆನಿಸಬಹುದು.

ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತೆರ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ಅತಿಕಾಮಿಗಳು. ಕೆಲವರದು ಮೃದು ಸ್ವಭಾವ. ಮತ್ತೆ ಹಲವರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ನಿರುತ್ಸಾಹ. ಲೈಂಗಿಕ ನಿರುತ್ಸಾಹವುಳ್ಳ ಗಂಡಸರು ಹೆಂಗಸರ ಸಂಖ್ಯೆಗಿಂತ ಕಡಮೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಬಹುಮಂದಿಗೆ ಏನಾದರೊಂದು ದೈಹಿಕ ದೋಷ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶ.

ಗಂಡಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆಯೆಂದರೆ ಆತನ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಆತ ನೆಟ್ಟಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆದಿರಬೇಕು. ಅನಂತರ ಸಂಯೋಗೋದ್ರೇಕ, ತದನಂತರ ವೀರ್ಯಪತನ. ಇಷ್ಟು ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊಂದು ಏರುಪೇರಾದರೂ ಆತನ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಪುಂಸತ್ವ ಕಡಮೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆಯೇನೋ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರಿಕೆ ಅಸಾಧ್ಯ. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಕೊರತೆ ಆದಾಗ, ಮಿದುಳಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದಾಗ, ಶಿಶ್ನದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಮತ್ತೆ ಹಲವರಿಗೆ ಶಿಶ್ನವೇನೋ ನಿಮಿರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಆ ನಿಮಿರಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಧಾರಣ

ಾಗಿ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಯೋನಿಯೊಳಗಿರಿಸಿದ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ, 0–15 ಉಜ್ಜಾಟಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವರೆಗೆ ವೀರ್ಯಪತನವಾಗಬಾರದು. ಲವರಿಗೆ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಯೋನಿಯೊಳಗಿರಿಸಿದೊಡನೆ ವೀರ್ಯಪತನವಾದರೆ, ುತ್ತೆ ಹಲವರಿಗೆ ಸ್ತ್ರೀಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಮುಟ್ಟಿದೊಡನೆ ವೀರ್ಯಪತನ ಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆತನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಯಾವ ತೃಪ್ತಿಯೂ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ರೇಕ–ಕೇಂದ್ರದ ಬಗೆಗೂ ತಿಳಿದು ೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇಂಥ ಕೇಂದ್ರ ಮೆದುಳುಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುವುದು ಲವು ಪರಿಯಲ್ಲಿ. ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್, ವೀರ್ಯಕೋಶ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರನಾಳ ಂಬಿದ್ದಾಗ ಬರುವ ಉದ್ರೇಕಗಳು ; ಶಿಶ್ನ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಬರುವ ಉದ್ರೇಕ ಳು ; ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಮೂಡಿದ ಉದ್ರೇಕಗಳು.

ನಿಮಿರಿಕೆಯ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸಮಯ ಉದ್ರೇಕದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಮೆದುಳು, (ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮುಖಾಂತರ) ಶಿಶ್ನ ಹಾಗೂ ್ರಾಸ್ಟೇಟ್, ವೀರ್ಯಕೋಶಗಳೆಲ್ಲದರಿಂದಲೂ ಉದ್ರೇಕವಿದ್ದಾಗ ನಿಮಿರಿಕೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಹೆಂಡತಿ ಸುಂದರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಬರುವ ಉದ್ರೇಕ ೆಚ್ಚು. ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದಾಗಿ ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ರೇಕವೂ ಜಾಸ್ತಿ. ಆಗ ನಿಮಿರಿಕೆ ಾಗೂ ಅದರ ಸಮಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಂಡ–ಹೆಂಡತಿ ಯೌವನದಲ್ಲಿ ದ್ದಾಗ ಆಗುವುದು ಹೀಗೆ.

ಆದರೆ ಅದೇ ದಂಪತಿಗಳು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ತಲುಪಿದಾಗ ಹೆಂಡತಿಯ ದೈಹಿಕ ಕರ್ಷಣೆ ಕಡಮೆ. ಮೆದುಳಿಗೆ ತಲುಪುವ ಉದ್ರೇಕವೂ ಮಿತ. ಹಾಗೆಂದೇ ಮಿರಿಕೆಯೂ ಇಳಿಮುಖ. ಆದರೆ ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ುದ್ರೇಕಿಸಿದರೆ ನಿಮಿರಿಕೆ ಸಾಧ್ಯ.

ಗಂಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಂಯೋಗೋದ್ರೇಕವೆಂದರೆ ಮೂತ್ರನಾಳದಿಂದ ವೀರ್ಯ ್ಲಿದಾಗ ಆ ಬಿರುಸಿನಿಂದಾಗಿ ಸ್ನಾಯುಸಂಕುಚನ ಉಂಟಾಗಿ, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ತೀವ ಆನಂದದ ಅನಿಸಿಕೆಯಾಗುವುದು.

ಅತಿಸಂಭೋಗಮಾಡಿದವರಲ್ಲಿ, ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವವರಲ್ಲಿ, ಚ್ಛಿದ್ರಸಂಯೋಗ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ, ಹಾರ್ಮೋನ್ ಕೊರತೆಯಿರುವವರಲ್ಲಿ,

ಉದ್ರೇಕಕೇಂದ್ರ ಆಯಾಸಗೊಂಡು ನಿಮಿರಿಕೆಯ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಂಡಸರಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿನ ಭೀತಿ, ಜುಗುಪ್ಸೆಗಳಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಹೇಸಿಗೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮೂಡಬಹಂದು. ಇದು ಲೈಂಗಿಕ ನಿರುತ್ಸಾಹಕ್ಕೆ ದಾರಿ. ಕಾಮಕಲೆಯ ಅರಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ. ಭಯ, ಕಾತರ, ಕ್ಲೇಶ, ದ್ವೇಷ—ಇವು ಲೈಂಗಿಕ ನಿರುತ್ಸಾಹದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗಾಣಬಹುದು.

ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಭಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಬೇಕು. ದೈಹಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯವುಳ್ಳವರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಳ ಉಸಿರಾಟ, ಸಂಯೋಗ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದ ಉಜ್ಜುವಿಕೆಯ ನಿಷೇಧ—ಇವುಗಳಿಂದ ಬೇಗ ವೀರ್ಯಪತನವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಂಡತಿಯ ಸಹಕಾರವೂ ಅಗತ್ಯ.

ಮೂವತ್ತರ ಹರಯದ, ತೆಳುಶರೀರದ, ಕಾತರಸ್ವಭಾವದ ಒಬ್ಬ ತರುಣ. ಆತ "ನಾನು ದಪ್ಪನಾಗಬೇಕು, ಶಕ್ತಿ ಬರಬೇಕು, ಅಂತಹ ಟಾನಿಕ್ ಬರೆದು ಕೊಡಿ" ಎಂದು ಕೇಳಿದ. ಆತನ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ ಸಂಯೋಗದಲ್ಲಿ ತನಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದೂ ಗಂಡ ವಿಚ್ಛಿದ್ರಸಂಯೋಗ ಮಾಡುವನೆಂದೂ ತಿಳಿದುಬಂತು. ಇದರಿಂದ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಅಸಮಾಧಾನ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಜಗಳ, ಸಿಟ್ಟು, ಸೆಡವು. ವಿಚ್ಛಿದ್ರಸಂಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಆತನಿಗೆ ಬೇಗ ವೀರ್ಯಪತನ; ಈ ತೊಂದರೆಯ ಮೂಲ ತಿಳಿಸಿದಾಗ ಅವರ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಮಾಯವಾಯಿತು.

ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಗಂಡಸರು ಯಾವ ಬಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು? ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವವರು ಹಲವಾರು ಮಂದಿ.

'ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ'ದ ಹೆಸರು ನೀವು ಕೇಳಿದ್ದೀರಿ. ತನ್ನ ಸಹಜಗತಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಉದ್ದೇಶ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಂತು ಬಲು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪೂರ್ಣ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಅದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಭ್ಯಾಸಬಲದಿಂದ ಎರಡು–ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಹೀಗೆ ಉಸಿರು ಡಿಯುಬಹುದು. ಅನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ಬಲು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರ ಡಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಂದರೆ, ಮೂಗಿನ ಮುಂದೆ ಕೈಬೆರಳು ಡಿದರೆ ಉಸಿರು ಹೊರಹೋಗುವುದು ಗೊತ್ತಾಗಬಾರದು. ಇಂಥದನ್ನು ನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಬಾರಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಯೋಗ–ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಶಲಭಾಸನ ಹಾಗೂ ತ್ರಿಕೋಣಾಸನಗಳ ಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಇವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಸುಲಭವಾದುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ವಿವರ ನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

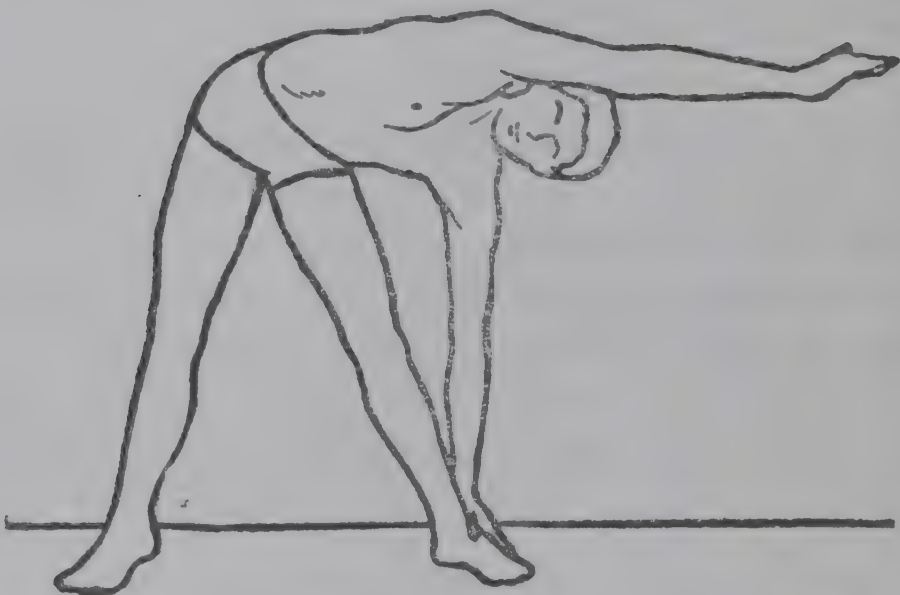
ಶಲಭಾಸನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾಸೊಂದರ ಮೇಲೆ ಮುಖ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಬೇಕು. ಕೈಗಳು ದೇಹದ ಪಕದಲ್ಲಿರಲಿ. ಅಂಗೈ ಮೇಲ್ಮೊಗವಾಗಿರಲಿ. ತಲೆಯನ್ನು ತುಸು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಗದ್ದವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ೂರಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ಕೈ ಬಿಗಿಹಿಡಿದು



ಚಿತ್ರ 15. ಶಲಭಾಸನ

ಲುಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮೊಣಕಾಲು ಡಿಸಬಾರದು. ಇಪ್ಪತ್ತು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಬಳಿಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು

ಕೆಳಗೆ ತಂದು ಉಸಿರು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಐದು ಸಾರಿ ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.



ಚಿತ್ರ 16. ತ್ರಿಕೋಣಾಸನ

ತ್ರಿಕೋಣಾಸನ, ನಿಂತು ಮಾಡುವಂಥ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಎರಡು ಪಾದಗಳನ್ನು ಸುಮಾರು ಎರಡು ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿರಿಸಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಸಾಲಿಗೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಆಗ ಅಂಗೈ ಕೆಳಮೊಗವಾಗಿರಬೇಕು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಡಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಎಡಗಾಲು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ಐದು ಸೆಕೆಂಡು ಹೀಗೇ ಇದ್ದು ಮುಂಚಿನ ನೇರ ಭಂಗಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಅನಂತರ ಬಲಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಬಲಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಬಲಗಾಲು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಐದು ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಅವಯವಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಂಕುಚಿಸುವುದರಿಂದ ಅವಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ನಪುಂಸಕರಲ್ಲಿ, ಸಂಯೋಗೋದ್ರೇಕವಾಗದವರಲ್ಲಿ, ನಿರುತ್ಸಾಹಿಗಳಲ್ಲಿ, ಬೇಗ ವೀರ್ಯಪತನವಾಗುವವರಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ;

ಶ್ನದ ನಿಮಿರಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿರುವವರಷ್ಟೇ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡ ೇಕೆಂದಲ್ಲ ; ಲೈಂಗಿಕ ಅವಯವಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬಹಳ ಕಾಲ ಉಳಿಸಿ ೊಳ್ಳಲು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಸಹಕಾರಿಯಾದುದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಗಂಡಸರೂ ವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಮುಖಮಾರ್ಜನ ಇತ್ಯಾದಿ ೇರಿಸಿ ಬರಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇಂಥ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ೂಕ್ತ.

ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿಯರ ಲೈಂಗಿಕ ಅವಯವಗಳ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಮೆ ಆಗಿ ್ದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ ತಲೆದೋರುವುದಿಲ್ಲವೆ ? ಎಂದು ಅನೇಕ ಮಂದಿ ನ್ನನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಶಿಶ್ನ ಬಹು ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೆ ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಹೋಗಲು ತೊಂದರೆ ಗುವುದಿಲ್ಲವೆ ? ಎನ್ನುವುದೂ ಬಹಳ ಮಂದಿಯನ್ನು ಕಾಡುವ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಯೋನಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಂಕುಚಿಸುವ ಅಥವಾ ಹಿಗ್ಗುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಪಡೆದಿರುವುದರಿಂದ ಶಿಶ್ನ ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಯೋನಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಿಶ್ನ ಸಣ್ಣದಾದರೂ ಯೋನಿಯ ್ನಾಯುಗಳು ಸಂಕುಚಿಸಿ ಅದನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಆಳವಾದ ಯೋನಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಈ ಆಳ ಡಮೆ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಗಂಡ–ಹೆಂಡತಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಸಂಸಾರ ಮಾಡಿ ೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಶಿಶ್ನ ಬಹು ಸಣ್ಣದಾಗಿದ್ದರೆ ಸಂಯೋಗಾಸನವನ್ನು ತುಸು ದಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖಾಮುಖಿ ಆಸನದಲ್ಲೇ ಶಿಶ್ನ ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಹೋದೊಡನೆಯೇ ಹೆಣ್ಣು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಉದ್ದವಾಡಿ ರೆ ಶಿಶ್ನ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಯೋನಿಯಲ್ಲಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪದೇಪದೇ ಆದ ಕಷ್ಟದ ಹೆರಿಗೆಗಳಿಂದ ಹೆಂಗಸರ ಯೋನಿ ತುಂಬಾ ಸಡಿಲ ಾಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಪ್ರಸವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭಗಾಂಜಲಿ ಹರಿದಾಗ ಹೊಲಿಗೆ ಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಆದರೂ ಸಡಿಲ ಯೋನಿ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಯೋನಿಯ ಸ್ನಾಯು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಗಂಡ–ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸಂಯೋ

ಗೋದ್ರೇಕ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಇಂಥ ಹೆಂಗಸರು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಯೋನಿಸ್ನಾಯುಗಳು ತಾವು ಬಯಸಿದಾಗ ಸಂಕುಚಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಗಂಡಸರಿಗೆ ಹೇಳಿದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹೆಂಗಸರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಯೋನಿ ಮಲದ್ವಾರ ಹಾಗೂ ವಸ್ತಿಕುಹರದ ಸ್ನಾಯುಸಂಕುಚನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಸು ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಎಲ್ಲ ಹೆಂಗಸರೂ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಮೂರು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಇಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿರುವೆ.

1. ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಿ ಎರಡು ಪಿರೆಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚಿಸಿ ಅವೆರಡೂ ಹತ್ತಿರ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡೆಗಳು ಹತ್ತಿರ ಬಂದರೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ತುಸು ಹೊರಗೆ ತಿರುಗುತ್ತವೆ. ಈಗ ಯೋನಿಸ್ನಾಯು ಸಂಕುಚಿಸಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ರೀತಿ ಐದಾರು ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

2. ಮೊಣಕಾಲು ಮೊಣಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ, ಪಿರೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ. ಮೊಣಕೈಗಳು ಈಗ ಕೆಳಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಆನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪಿರೆ



ಚಿತ್ರ 17. ವ್ಯಾಯಾಮ 2 (ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತ)

ಗಳು ಅಂಗಾಲುಗಳಿಗೆ ತಗಲುವವರೆಗೆ ಜಘನವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ; ಕೆಳಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹಾಗೂ ವಸ್ತಿಕುಹರದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚಿಸಬೇಕು. ಕೈಗಳು ಅಲ್ಲಾಡದೆ ಒಂದೇ ಜಾಗದಲ್ಲಿರಲಿ. ವಸ್ತಿಕುಹರ



ಚಿತ್ರ 18. ವ್ಯಾಯಾಮ 2 (ಎರಡನೆಯ ಹಂತ)

ನ್ನು ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಬೇಗ ಬೇಗ ಮಾಡಿ. ಈ ರೀತಿ ಹನ್ನೆರಡು ಬಾರಿ ದರೂ ಮಾಡಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ 19. ವ್ಯಾಯಾಮ 3 (ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತ)

3. ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ. ಪಿರೆಗಳು ಅದರ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಇರಲಿ. ಕಾಲುಗಳೆರಡೂ ಮಂಚದ ಕೆಳಗೆ ಜೋತಾಡಲಿ. ಬೀಳದಂತೆ



ಚಿತ್ರ 20. ವ್ಯಾಯಾಮ 3 (ಎರಡನೆಯ ಹಂತ)

ಮಂಚದ ಕೊನೆಯನ್ನು ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಅನಂತರ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಜೋಡಿಸಿ ಮೆಲ್ಲನೆ ದೇಹದ ಕಡೆಗೆ ಮೇಲೆತ್ತಿ. ಮೊಣಕಾಲು ಮಡಚಬಾರದು. ಕಾಲು ಮೇಲೆ ಬಂದ ಬಳಿಕ ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮೇಲೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮತ್ತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ. ಹೀಗೆ ಐದಾರು ಸಾರಿ ಮಾಡಿ.

ಯೋನಿ ಸಡಿಲವಾಗಿರುವವರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಬೇರೆಯ ಹೆಂಗಸರೂ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ಹೆಚ್ಚು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗುತ್ತದೆ.

'ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನ'ದ ವಿಷಯ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಬಹುದು. ಈಗ ಅದನ್ನು

ವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಅರಿತು, ಅದರ ಒಪ್ಪು–ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿ ಸೋಣ.

ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನ ಎಂದರೆ, ಕೈಯಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಉಜ್ಜು ವುದು. ತನ್ಮೂಲಕ ಉದ್ರೇಕವಾಗಿ ವೀರ್ಯಪತನವಾದಾಗ ವಿಚಿತ್ರ ತೃಪ್ತಿ. ಈ ಮೈಥುನಕ್ಕೆ ಕೈಯೇ ಆಗಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಶಿಶ್ನವನ್ನು ದಿಂಬಿನ ಮೇಲೆ, ಹಾಸಿಗೆ ಅಥವಾ ಗೋಡೆಗೆ ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದಲೂ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಖುಷಿಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತವೆ.

ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಕೈಯಿಂದ ಭಗೋಷ್ಟ ಮತ್ತು ಭಗನವನ್ನು ಉಜ್ಜುವುದು ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಗಟ್ಟಿ ಪದಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಭಗೋಷ್ಟವನ್ನು ಉಜ್ಜು ವುದು ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನ. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಕೈಯನ್ನು ಅಥವಾ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಹೋಲುವ ಗಟ್ಟಿ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವವರೂ ಉಂಟು. ಮೊಲೆಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿಕೊಂಡರೂ ಇದೇ ಅನಿಸಿಕೆ.

ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನವನ್ನು ಬಹುಶಃ ಎಲ್ಲ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರೂ ಮಾಡು ತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅವರ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ದಿನ ಯಾವು ದಾದರೊಂದು ಬಗೆಯ ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಖ್ಯಾತ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞ ಕಿನ್ಸೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಶೇ. 92 ಜನರೂ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಶೇ. 60-70 ಜನರೂ ಈ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರು.

ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನವನ್ನು ಜನ ಏಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ? ಎಂಬುದು ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ, ಉದ್ರೇಕ ತಡೆಯಲಾರದೆ ತೃಪ್ತಿಗೋಸ್ಕರ ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಗೆಳೆಯ–ಗೆಳತಿಯರಿಂದ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದು ಇದನ್ನು ರೂಢಿಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಿಡಲಾರದೆ ಅದಕ್ಕೆ ಜೋತು ಬೀಳುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ. ಮದುವೆಯಾದವರಿಗೆ ಸಂಯೋಗದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅವಿವಾಹಿತರಿಗೆ ಅಂತಹ ತೃಪ್ತಿಗೋಸ್ಕರ ಇರುವ ದಾರಿ ಒಂದೇ—ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನ. ಆದರೆ ವಿವಾಹಿತರು ಈ ಚಟವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದಲ್ಲ. ಅನೇಕರು ಮದುವೆಯಾದ ಬಳಿಕವೂ ತಮ್ಮ ಜೊತೆಗಾರ ಅಥವಾ ಜೊತೆಗಾರ್ತಿಯಿಂದ ಸಂಯೋಗದ ಬಳಿಕ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಮುಷ್ಟಿ ಮೈಥುನದ ಮೊರೆಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

ಮೈಥುನ ಒಂಟಿ ಅಭ್ಯಾಸವಾದುದರಿಂದ ಅದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡು ವುದಿಲ್ಲ. ದೈಹಿಕ ತೃಪ್ತಿಯೇನೋ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂಕಟ ದುಃಖಗಳಿಗೆ ಬಲಿ. ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ನರಗಳ ಉದ್ರೇಕ ಸಂಯೋಗಕ್ಕಿಂತ ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಭಾವೀಜೀವನದ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನವೇ ಮೂಲವೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿದರೂ ಈ ಮೈಥುನವೇ ಕಾರಣ. ನಪುಂಸಕತ್ವ ಉಂಟಾದರೂ ಇದೇ ಮೂಲ ಎನ್ನುವರಲ್ಲ, ಏಕೆ ? ವಿಚಾರ ಮಾಡೋಣ.

ಮೈಥುನ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಅಗುವ ಕ್ರಿಯೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅತಿರೇಕಕ್ಕೆ ಹೋದರೂ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗಮನ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಕೇಂದ್ರಗೊಂಡು ಬೇರೆ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟು ವಟಿಕೆಗಳು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂಥವರು ಬೇರೆ ಜನ ರಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಇರಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಕೋಪ, ತಾಪ, ಮರೆವು ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಮದುವೆಯಾದ ಬಳಿಕವೂ ಇವರಿಗೆ ಸಂಯೋಗಕ್ರಿಯೆ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡದೆಹೋಗಬಹುದು, ಈ ಮೈಥುನ ಅತಿಯಾದಾಗ, ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ರೇಕ ಕೇಂದ್ರ ಕೆರಳುವುದರಿಂದ ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರಿಕೆ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ ; ಬೇಗ ವೀರ್ಯಪತನವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಪುಂಸತ್ವ ನಾಶವಾಗುವುದು ಹೀಗೆ.

ಇವುಗಳೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಈ ಮೈಥುನದಿಂದಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಣಾಮ. ಆಸೆಯ ದಾಸನಾಗಿರುವ ತಾನು ಬೇರೆಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಕೀಳು ಎನ್ನುವ ಅನಿಸಿಕೆ. ಅಪರಾಧಿ–ಮನೋಭಾವ ಅವನನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಕಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಅಪಾಯಕರ, ಅವಮಾನಕರ ಎಂದು ಓದಿಯೋ ಕೇಳಿಯೋ ತಿಳಿದಾಗ ಅವನ ಅಂಜಿಕೆ ಮುಗಿಲಿಗೇರುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ ಪ್ರಪಂಚ ಕ್ಕೆಲ್ಲ ಗೊತ್ತು ಎನ್ನುವಂತೆ ಅವನು ನಿರಾಶನೂ ದುಃಖಿಯೂ ಆಗುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಮೈಥುನ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಯಾರೂ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಅದು ಕೆಟ್ಟುದು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಭೀತಿ, ಕಾತರ ಹುಟ್ಟು ತ್ತವೆಯೇ ಹೊರತು, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಈ ಮೈಥುನದಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮವೇನೂ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮೈಥುನ ಸಹಜಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಇದನ್ನು ಅತಿರೇಕಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯ ಬಾರದು. ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿಸದೆ ಬೇರೆ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳತ್ತ ಹರಿಯಬಿಡಬೇಕು.

ಮಾನವೇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಎಲ್ಲ ನಾಗರಿಕತೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನಿಂದ ಆಕರ್ಷಿತವಾಗುವುದೂ ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡಿನಿಂದ ಸೆಳೆಯಲ್ಪಡುವುದೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ. ಆದರೆ ಗಂಡಸರು ಗಂಡಸರಿಂದಲೇ ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ತುಸು ಅಪರೂಪದ ಸಂಗತಿ. ಹೆಂಗಸರಲ್ಲೂ ಇದೇ ರೀತಿ. ಹೀಗೆ ಒಂದೇ ಲಿಂಗದವರು ಜೊತೆಗೂಡಿ ಪರಸ್ಪರ ಮುದ್ದಾಡುವುದು, ಚುಂಬಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಪ್ರೇಮದ ಚೇಷ್ಟೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಸಲಿಂಗಕಾಮ.

ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಗಂಡಸರು ಹೆಚ್ಚು, ಹೆಂಗಸರು ಕಡಮೆ. ಕೆಲವರು ಮದುವೆ ಆಗದೆ ಹಾಗೆಯೇ ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕರು ವಿವಾಹದ ಬಳಿಕ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮರೆತು ಸುಖಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಭಿನ್ನಲಿಂಗದವರ ಜೊತೆ ಬೆರೆಯಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದಾಗ (ಉದಾ : ಹಾಸ್ಟೆಲು. ಯುದ್ಧ ಶಿಬಿರಗಳು, ಜೈಲುಗಳು ಮುಂತಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ) ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ ಪಡೆಯುವ ವಿಧಾನ ಇದು. ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಇಂಥವರು ಮದುವೆಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಬಾಧಕ ಇಲ್ಲ. ಈ ಬಯಕೆ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದು ಭಿನ್ನಲಿಂಗಿಗಳ ಬಗೆಗೆ ಆಕರ್ಷಣೆಯೇ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಅಂಥ ಮನೋಭಾವದವರು ವಿವಾಹವಾಗಬಾರದು.

೧೦ ಆರೋಗ್ಯ

ವಿವಾಹವಾದ ಬಳಿಕ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಈಗ ಅರಿಯಬೇಕು. ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದ್ದೀರಿ. ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲವೊಂದು ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನಿಮಗಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಪಾಠವನ್ನೂ ನೀವೀಗ ಕಲಿಯಬೇಕು. ಈ ಎಲ್ಲ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ನೀವು ಯೋಗ್ಯ ಸತಿಪತಿಗಳಾಗುತ್ತೀರಿ.

ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದ ಭದ್ರತೆಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಬಿಗಿಯಾದ ಕೊಂಡಿಗಳು ಎಂದು ಹಿಂದೆಯೇ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ. "ನಿಮ್ಮ ವಿವಾಹದ ಬಳಿಕ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಆದಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ ?" ಎಂದು ಅನೇಕ ದಂಪತಿಗಳನ್ನು ನಾನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ್ದೇನೆ.

"ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಡ, ಡಾಕ್ಟ್ರೆ."

ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಉತ್ತರ.

ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಕೆಲವರು, "ನಮ್ಮ ತಾಯಿಗೆ ತುಂಬಾ ವಯಸ್ಸಾಗಿದೆ. ಸಾಯೋಕ್ಮುಂಚೆ ಮೊಮ್ಮಗನ್ನ ನೋಡಬೇಕೂಂತ ಅವ್ರ ಆಸೆ"

ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

"ಆಗೋ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಳು ಆಗಿಹೋಗ್ಲಿ. ಮಕ್ಳು ಬೇಡಾಂತ ಹಾಳು ಮೂಳು ಏಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸ್ತೀರಿ ?" ಎಂದು ಗದರಿಸುವ ಹಿರಿಯರೂ ಉಂಟು.

ಆದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ ವಿವಾಹವಾದ ಬಳಿಕ ದಂಪತಿಗಳು ಒಂದು ವರ್ಷವಾದರೂ ಹಾಯಾಗಿರುವುದು ಮೇಲು. ಇದು ಅವರು ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ಅರಿಯುವ ಕಾಲ. ಬೇರೆಬೇರೆ ಹಿನ್ನೆಲೆಗಳಿಂದ ಬಂದ ಎರಡು ಜೀವಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ವಾಸಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ ಘರ್ಷಣೆಗಳು ಸಹಜವೇ. ಆದರೆ ಅವರಿಬ್ಬರಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೀತಿ, ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಪರಸ್ಪರರಿಗಾಗಿ ತ್ಯಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ತ್ಯಾಗದಲ್ಲೇ ಅವರ ಪ್ರೀತಿ ಸಾರ್ಥಕತೆ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಅವರ ಪ್ರೇಮಜೀವನದ ಬೇರುಗಳು ಆಳವಾದಮೇಲೆಯೇ ಆ ವೃಕ್ಷ ಹೂವು-ಕಾಯಿ ಬಿಡಲು ಶಕ್ತ. ಮಕ್ಕಳು ಆಗುವ ಮುನ್ನ ದಂಪತಿಗಳು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿಯೂ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾಗಿರಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಲಾಲನೆಪಾಲನೆ, ಅದರ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ—ಈ ಹೊಣೆಗಳನ್ನು ಹೊರಲು ಶಕ್ತರಾಗಿರಬೇಕು.

ಒಂದು ವೇಳೆ ವಿವಾಹವಾದೊಡನೆ ಹೆಣ್ಣು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದರೆ ಏನು ತೊಂದರೆ? ಇದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ. ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ಅರಿಯುವ ಮುನ್ನವೇ ಹೊಸ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತಲೆಗೆ ಅಡರಿದರೆ ಅವರು ತಬ್ಬಿಬ್ಬಾಗುತ್ತಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕರಿಗೆ ಜುಗುಪ್ಸೆ, ದ್ವೇಷ ಮೂಡುವುದು ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ. ಅನೇಕ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಗರ್ಭವತಿಯಾದ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ವಾಂತಿ, ಓಕರಿಕೆ, ಆಲಸ್ಯವಿರುವುದು ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥಳಾಗುತ್ತಾಳೆ. ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬೇಸರ ಆರಂಭವಾಗುವುದು ಹೀಗೆ.

ವಿವಾಹವಾದೊಡನೆ ಹೆಣ್ಣು ಎಂದು ಬೇಕಾದರೂ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಕುಟುಂಬಯೋಜನಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಒಳಿತು. ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರು ವೈದ್ಯರ ಆದೇಶದ ಮೇರೆಗೆ ಇವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಭೀತಿ ತಪ್ಪಿದಾಗ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದ ಪೂರ್ಣ ಆನಂದ ಸವಿಯುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

"ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಎಷ್ಟು ವರ್ಷವಾದಾಗ ಮಕ್ಕಳಾದರೆ ಚೆನ್ನ?" ಎಂದು ಆಗಾಗ್ಗೆ

ನನ್ನ ರೋಗಿಗಳು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಇಪ್ಪತ್ತನೆಯ ವರ್ಷ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಶಸ್ತ ಎಂದು ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಈ ವೇಳೆಗೆ ಹೆಣ್ಣು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಬುದ್ಧಳಾಗಿರುವಳಲ್ಲದೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಹೊಸ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರಲು ಸಮರ್ಥಳಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ಮೂವತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದು ಮುಗಿದರೆ ಮೇಲು. ಎರಡೋ ಮೂರೋ ಮಕ್ಕಳು; ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅಂತರ, ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ವರ್ಷ ಇರಬೇಕು. ಹೀಗಾದಾಗ ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದು ಮಕ್ಕಳು ದೃಢಕಾಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

"ಮೂವತ್ತರ ಬಳಿಕ ಏಕೆ ಮಕ್ಕಳಾಗಬಾರದು?" ಎಂದು ನೀವು ಪ್ರಶ್ನಿಸಬಹುದು.

ವಸ್ತಿಕುಹರದ ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜುಗಳು ಬಿರುಸಾಗುವುದರಿಂದ ಮೂವತ್ತರ ಬಳಿಕ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆರಿಗೆಗಳು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ತಡವಾಗಿ ಮದುವೆಯಾದ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವಾಗ, ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಮಾಮೂಲು ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಎಂಬ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಕುಯಿದು ಮಗುವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಮೂವತ್ತರ ಬಳಿಕ ಹೆಣ್ಣಿನ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇಳಿಮುಖ ಆಗಲು ಆರಂಭ. ಏರುಯೌವನದಲ್ಲಿರುವ ಉತ್ಸಾಹ, ಚಟುವಟಿಕೆ, ತಾಳ್ಮೆ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನ ತಾಯಂದಿರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ಹಾಗೆ ಇವರ ಕೈಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಗಲಾಟೆ ಮಾಡಿದರೂ ಇವರು ತಾಳ್ಮೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯ: ದಂಪತಿಗಳು ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸು ಸಮೀಪಿಸುವ ವೇಳೆಗೆ ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾಗಿ ಮನೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಂಡರೆ ಲೇಸು.

"ಮೂರು ಮಕ್ಕಳಾದರೆ ಸಾಕು, ಆಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಡ ಎನ್ನುತ್ತೀರಲ್ಲ. ಹುಟ್ಟಿದುವೆಲ್ಲಾ ಹೆಣ್ಣಾದರೆ ಏನು ಮಾಡೋದು?"

ಇಂಥ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನಾನು ಹಲವಾರು ಸಾರಿ ಎದುರಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು-ಗಂಡು ಎರಡೂ ಒಂದೆ. ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಹಲವೊಂದು

ರೀತಿಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಗಳು ದೊರಕಿವೆ. ಆಕೆಯೂ ಈಗ ವಿದ್ಯಾವತಿಯಾಗಿ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸ್ವತಂತ್ರಳಾಗಿರಬಲ್ಲಳು. ಆದರೂ ಗಂಡುಮಗುವಿಗಾಗಿ ಜನ ಪರದಾಡುವುದು ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಮೂರು ಜನ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಾದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಗಂಡಿಗಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ದೂರದ ನಕ್ಷತ್ರಕ್ಕೆ ಕೈ ನೀಡಿದ ಹಾಗೆ. ಮಗು ಗಂಡು ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣಾಗುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವೀಗ ಬಲ್ಲಿರಿ. ನಮಗೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದ ಬಗೆಯ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸದ್ಯಕ್ಕಂತೂ ಸಾಧ್ಯ ಇಲ್ಲದ ಮಾತು. ಆದ್ದರಿಂದ ದಂಪತಿಗಳು ಇರುವುದರಲ್ಲೇ ತೃಪ್ತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಲೇಸು.

ನನ್ನ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬಾಕೆಗೆ ಎಂಟು ಜನ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು. ಆದರೂ ಗಂಡುಮಗುವಿಗಾಗಿ ಆಕೆ ಪರಿತಪಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲಿಲ್ಲ. ಒಂಬತ್ತನೆಯದು ಅವಳ ಅದೃಷ್ಟಕ್ಕೆ ಗಂಡುಮಗುವಾಯಿತು. ಆ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಆಕೆಯ ದೊಡ್ಡ ಮಗಳಿಗೂ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿತ್ತು.

ದಾಂಪತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗಂಡು–ಹೆಣ್ಣುಗಳ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭೇದ ಇದ್ದರೆ ವೈಮನಸ್ಯ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಮದುವೆಯಾದ ಹೊಸದರಲ್ಲಿ ಗಂಡೇ ಪ್ರಚೋದಕ. ಹೆಣ್ಣು ನಾಚಿಕೆ ಸ್ವಭಾವದವಳಾದುದ ರಿಂದ ಈ ಪ್ರಚೋದನೆಗಾಗಿ ಅವಳು ಕಾಯುತ್ತಾಳೆ. ತಾನೇ ಒಂದು ವೇಳೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡಿದರೆ, ಗಂಡ ತನ್ನ ಶೀಲದ ಬಗೆಗೆ ಸಂಶಯಪಡಬಹುದೆಂಬ ಭೀತಿಯೂ ಅವಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ದಿನ ಕಳೆದಹಾಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆಯಲ್ಲಿ ಸತಿ–ಪತಿಗೆ ಸಮಪಾಲು ಇರಬೇಕು.

ಗಂಡಿಗೆ ಬಯಕೆಯಾಗಿ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಆತ ಸಂಯೋಗ ಮಾಡ ಬಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಆಕೆ ಸಂಯೋಗ ಮಾಡ ಬಲ್ಲಳು. ಗಂಡು ಬಯಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಂಯೋಗ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಇದರ ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳಿಗೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರವಿದೆ. ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಸಂಯೋಗದ ಬಯಕೆಯಿಲ್ಲದಾಗ ಅವಳನ್ನು ಬಲವಂತ ಮಾಡಬಾರದು. ಅವಳ ಆಸೆಗಾಗಿ ಗಂಡು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕಾಯಬೇಕು.

ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿಸುವವರು ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇಂಗಿತ ಕೊಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ನೋಟ, ಒಂದು ಮಾತು, ಒಂದು ಚುಂಬನ

ಇವುಗಳಿಂದಲೇ ಬಯಕೆ ಇರುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಅಥವಾ ಗಂಡಿಗೆ ದಿನದ ಕೆಲಸದಿಂದ ವಿಶೇಷ ಆಯಾಸವಾದಾಗ ಸಂಯೋಗ ಬೇಡ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದಾಗಲೂ ಅಷ್ಟೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದ ಆಸಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಬ್ಬರೂ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ, ಗಂಡ ಪ್ರವಾಸ ಹೋದವನು ಬಹಳ ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ಹಿಂತಿರುಗಿದಾಗ. ಗಂಡ ಅಥವಾ ಹೆಂಡತಿ ಕಾಯಿಲೆಬಿದ್ದು ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ ಇಮ್ಮಡಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ ಅವಳ ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರವನ್ನವಲಂಬಿಸಿ ಏರಿ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಮುಟ್ಟಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟಾದ ಬಳಿಕ ನಾಲ್ಕಾರು ದಿನಗಳು ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಸುಮಾರು ಹದಿನಾಲ್ಕು-ಹದಿನೈದನೆಯ ದಿನವೂ ಈ ಬಯಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಗಂಡನಾದವನು ಈ ಏರಿಳಿತಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗಂಡಿಗಾದರೆ ಈ ಬಯಕೆಯಲ್ಲಿ ಏರಿಳಿತ ಇಲ್ಲ. ಸದಾ ವೀರ್ಯಾಣು ಉತ್ಪಾದನೆ ನಡೆದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಅತ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳಬಲ್ಲ. ಅವನ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವಾಗ, ವಾತಾವರಣದ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿರುವಾಗ, ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಇರುವಾಗ ಆತ ದಿನವೂ ಸಂಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧ.

"ಅಂದರೆ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಬಯಕೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ದಿನಗಳು ಮಾತ್ರ ಸತಿ-ಪತಿ ಒಂದುಗೂಡಬೇಕೆ ?" ಎಂದು ಅನೇಕರು ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಹೆಣ್ಣು ಪರಿಪೂರ್ಣ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಬಲ್ಲಳು. ಬೇರೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಈ ಕೂಡುವಿಕೆಗೆ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲವೆಂದಲ್ಲ. ಗಂಡನಿಗೆ ಸಂತೋಷ ದೊರಕಲಿ ಎಂಬ ಒಂದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ತಾನು ಸಿದ್ಧಳಾಗಿಲ್ಲವಾದರೂ ಹೆಣ್ಣು ತ್ಯಾಗಮನೋಭಾವದಿಂದ ಆ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಪಡುತ್ತಾಳೆ. ಈ ರೀತಿ ಹೆಣ್ಣು-ಗಂಡು ಸೋತು ಗೆಲ್ಲುವುದು ದಾಂಪತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯ.

ವಿವಾಹಿತರು ಸಂಯೋಗವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಾರಿ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲ ದಂಪತಿಗಳನ್ನು ಕಾಡುವ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಇದು ಸತಿ-ಪತಿಯರ ವಯಸ್ಸನ್ನೂ ಆರೋಗ್ಯ ಬಯಕೆಗಳನ್ನೂ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಇಂಥವರು ಇಷ್ಟೇ ಸಾರಿ

ಸಂಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ವಿಧಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಗ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಎಂದಿದ್ದರೆ ಕೊರಾನಿನಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಎಂದೂ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಎಂದೂ ಉಲ್ಲೇಖಗಳಿವೆ.

ಮದುವೆಯಾದ ಹೊಸತರಲ್ಲಿ ಸತಿ–ಪತಿಗಳ ಬಯಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ದಿನವೂ ಸಂಯೋಗ ಮಾಡಬಹುದು. ಅನೇಕರು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಸಂಯೋಗತೃಪ್ತಿ ಪಡೆದ ಬಳಿಕ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಮತ್ತೆ ಉದ್ರೇಕಿತರಾಗಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸುವುದುಂಟು. ಇದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣು ಇಷ್ಟಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಇಂಥ ಕೂಟ ನಡೆಸಬಹುದು. ಅದು ಅವಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಗಂಡಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೇ ಬೇರೆ. ಒಮ್ಮೆ ವೀರ್ಯಪತನವಾದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ವೀರ್ಯ ಸಂಗ್ರಹಣಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬೇಕು. ಲೈಂಗಿಕ ಮಿತಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಚೆನ್ನ. ಅತಿರೇಕವಾದರೆ ದೈಹಿಕ–ಮಾನಸಿಕ ಏರುಪೇರುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

ಖ್ಯಾತ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞ ಕಿನ್ಸೆಯ ಪ್ರಕಾರ 21–25 ವಯಸ್ಸಿನವರು ವಾರಕ್ಕೆ 3–4 ಬಾರಿ ಸಂಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. 35ರವರೆಗೆ ಎರಡು ಬಾರಿ. 45ರ ಬಳಿಕ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ.

ಈ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿಯೂ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಳಿಮುಖವಾಗಿಯೂ ಈ ಸಂಬಂಧ ಇರುವುದು ಗೋಚರ ಆಗುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ವಾತಾವರಣ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸಂಯೋಗದ ಗತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಯಾದಾಗ ಸಂಯೋಗದ ಆಸೆ ಕಡಮೆ. ಬಡತನ, ಕಾತರ, ಕೆಲಸಗಳ ಒತ್ತಡ, ಬಯಕೆಯನ್ನು ಇಂಗಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ, ಮನೋರಂಜನೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಇವೆಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಸಂಯೋಗದ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಆಯಾ ದಂಪತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಾನುಕೂಲಗಳನ್ನವಲಂಬಿಸಿ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು.

ಸಂಯೋಗದ ಬಳಿಕ ತುಂಬಾ ಆಯಾಸವಾದರೆ, ಮರುದಿನವೂ ಸುಸ್ತಿದ್ದರೆ, ಕೆಲವು ದಿನ ಸಂಬಂಧ ವರ್ಜಿಸುವುದೇ ಮೇಲು. ಕೂಡುವಿಕೆಯ ಬಳಿಕ ಅತೀವ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಮೈ ಹಗುರವಾದರೆ ನಿಶ್ಚಿತ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸಂಯೋಗ ನಡೆಸಬಹುದು.

ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಗ ಸರಿಯೇ ?

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಕೊಡುವ ಮಹತ್ವ ಕಡಮೆ. ಭಾರತ ದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ಯಾವಾಗಲೂ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೂ ನಿಷಿದ್ಧ. ಅನೇಕ ಸಂಸಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯ ಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸಂಯೋಗದ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಏಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಹಿಂಸೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆಕೆಯ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಊದಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಇವೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ಆಕೆಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅವಶ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿ ಯಲ್ಲಿ ಆಕೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವು ಗಂಡಸರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿನ ವಾಸನೆ ಕಂಡರೇ ಉದ್ರೇಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಥವರು ಸಂಯೋಗದ ಅಪೇಕ್ಷೆಪಟ್ಟರೆ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಂಯೋಗದ ಅನಂತರ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಉದ್ರೇಕವಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಯೋನಿಯ ಒಳಪದರ ಈಗ ಅತಿ ಮೃದುವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನೋವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದಾಗಿ ಗಂಡಿಗೆ ಶಿಶ್ನದ ಉರಿತವೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಯೋಗ ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಮೇಲು.

ನನ್ನ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾದೊಡನೆ, ''ಇನ್ನು ನಾವು ಸಂಯೋಗಮಾಡಬಾರದೆ ?'' ಎಂದು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಆರು ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವ ತನಕವೂ ಸಂಯೋಗ ಮಾಡ ಬಹುದು. ಆದರೆ ಗರ್ಭಪತನವಾಗುವ ಸೂಚನೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ (ಯೋನಿ ಯಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದರೆ) ಸಂಯೋಗ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ.

ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿದ ಮೇಲೆ ಮಗುವಿನ ಭಾರದಿಂದಾಗಿ

ಯೋನಿ ಸಣ್ಣಗಾಗುವುದರಿಂದ ಸಂಯೋಗ ಅಷ್ಟು ತೃಪ್ತಿ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿಗೆ ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಅಕಾಲ ಪ್ರಸವದ ಭೀತಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಕಡೇ ಎರಡು ತಿಂಗಳು ಸಂಯೋಗ ಕೂಡದು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಸಂಯೋಗದಲ್ಲಿ 'ಮುಖಾಮುಖಿ ಆಸನ' ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲವಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಿಂದ ಹೆಣ್ಣಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ತುಂಬಾ ಭಾರ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಶ್ವಭಂಗಿ ಅಥವಾ ಹಿಂದಲ ಭಂಗಿ ಬಳಸಬೇಕು.

ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಬಳಿಕ ಗರ್ಭಕೋಶ ತನ್ನ ಮೊದಲಿನ ಗಾತ್ರ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬರಲು ಆರು ವಾರಗಳು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯೋನಿ ಹಾಗೂ ಭಗೋಷ್ಟಗಳಿಗೆ ತುಸು ಹಾನಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವು ಮೊದಲಿನಂತಾಗಲು ಇಷ್ಟೇ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರಸವದ ಬಳಿಕ ಕಡೆಯಪಕ್ಷ ಆರು ವಾರಗಳ ನಂತರ ಹೆಣ್ಣು ಸಂಯೋಗಕ್ಕೆ ಅರ್ಹಳು.

ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ಬಳಿಕ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಈ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಎರಡನೆಯ ಯೌವನ ಬರುವುದೂ ಉಂಟು. ಯುವಕರನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಇಂಥ ಆಸೆ ಕೆರಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತಮಗಿಂತ ಬಹು ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನವರ ಜೊತೆ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಂಗಸರು ಚೆಲ್ಲು ಚೆಲ್ಲಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದುಂಟು. ಇಂಥ ಆಸೆ ಕೆರಳುವುದಕ್ಕೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಭೀತಿಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರಣ. ಈ ಬಯಕೆ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ 50-60 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಇರಬಹುದು.

ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ ಇಳಿವೃದ್ಧಾಪ್ಯದವರೆಗೆ ಈ ಆಸೆ ಇದ್ದು ಕ್ರಮೇಣ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾದಹಾಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳಿಂದ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರಬೇಕಾದರೂ ಅಷ್ಟೆ. ಸಂಯೋಗೋದ್ರೇಕವೂ ನಿಧಾನ.

ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳಿಂದಾಗುವ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನೂ ನೀವು ಅರಿಯಬೇಕು :

ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬಯಸಬಾರದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವನು ತನ್ನ 'ಪುಂಸತ್ವವನ್ನು' ಅತಿ

ಯಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಹೋದರೆ ದೇಹ ಸಹಕರಿಸಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ ಎಷ್ಟೇ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡರೂ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ನಪುಂಸಕತ್ವವನ್ನು ನಾವು ಅನೇಕ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದೇಹ ಹೂಡುವ ಆಟ ಇದು. ಇಂಥವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ ಆಚರಿಸಿದರೆ ನಷ್ಟವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೇಹ ಮತ್ತೆ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳಿಂದ ಗಂಡಸರಿಗೆ ತೊಡೆಯ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ, ಸೊಂಟದಲ್ಲಿ ನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹೆಣ್ಣಿಗೂ ಇಂಥದೇ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮೂಡಬಹುದು. ಸಂಯೋಗದ ಬಳಿಕ ವಿಪರೀತ ಆಯಾಸ. ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲೂ ತ್ರಾಣವಿಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸು ತನ್ನ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ದುಡಿಯಲಾರ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗಂಡೇ ಆಗಲಿ ಹೆಣ್ಣೇ ಆಗಲಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಿತಿಯಿಂದ ಬಾಳಿದರೆ ಇಬ್ಬರ ದೇಹಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ನೆಮ್ಮದಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ವಿವಾಹಿತರಿಗೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ?

ವಿವಾಹದೊಂದಿಗೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಜೀವನ ಮುಕ್ತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅನಿವಾರ್ಯ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಬಂದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ ಆಚರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ : ಹೆಂಡತಿ ಕಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ, ಆಕೆ ತವರುಮನೆಗೆ ಹೋದಾಗ, ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ. ಕೆಲವರು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಭಯದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ಸತಿಪತಿಗಳು ಈ ರೀತಿ ಬಹಳ ದಿನಗಳು ದೂರದೂರ ಇರುವುದು ಅವರ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಮಾನವಸಹಜವಾದ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕುವುದು ಕಷ್ಟ. ಸಂಯೋಗ ಬೇಡವೆಂದರೆ ಬಯಕೆ ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನದ ರೂಪದಲ್ಲೋ ರಾತ್ರಿಹೊತ್ತು ವೀರ್ಯಪತನದ ರೂಪದಲ್ಲೋ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ.

ಅತಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ ಇರುವವರು ಇಂಥ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ ಆಚರಿಸುವುದು ತಪ್ಪು. ಬಯಕೆ ಕಡಮೆಯಿರುವವರಿಗೆ ಯಾವ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗಲಾರದು. ಖ್ಯಾತ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ಪ್ರಕಾರ : "ಬಹಳ ದಿನಗಳ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ ಮನುಷ್ಯನ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಿತಲ್ಲ.''

ಅಂಥ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಅದುಮಿಡಲು ಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಅನರ್ಥಪರಂಪರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಅವಯವಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಹು ಅವಶ್ಯ. ಗುಪ್ತಾಂಗಗಳೆಂಬ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಜನರು ಅವುಗಳ ಶುಭ್ರತೆಯ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗಮನಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಅಭಾವ ದಿಂದಾಗಿ ಅವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಏನಾಗುವುದೋ ಎಂಬ ಭೀತಿಯೂ ಅನೇಕ ರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದೇ ಅಪರಾಧ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ಬೆಳೆದುಬಂದಿರುವುದುಂಟು.

ಗಂಡಸು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸ್ನಾನಮಾಡುವಾಗ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಾದ ಶಿಶ್ನ ಹಾಗೂ ವೃಷಣಕೋಶಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಕೂದಲು ಆವರಿಸಿರುವ ಈ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹೇನು ಕೂರೆಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲಿನ ಕೆಳಗೆ ಸ್ಮೆಗ್ಮಾ ಎಂಬ ಜಿಡ್ಡಿನ ಪದಾರ್ಥ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ಹಿಂದೆಯೇ ಹೇಳಿದ್ದು ನಿಮಗೆ ನೆನಪಿರಬಹುದು. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಸರಿಸಿ ಉಗುರು ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಈ ಜಿಡ್ಡಿನ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮೂತ್ರ ಆದಮೇಲೂ ಈ ರೀತಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಂಯೋಗವಾದ ಬಳಿಕ ಇನ್ನಷ್ಟು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಈ ಭಾಗವನ್ನು ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲ ದಿದ್ದರೆ ಮುಂದೊಗಲಿನ ಕೆಳಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಮೆಗ್ಮಾ ಹಾಗೂ ಕೊಳೆ ಯಿಂದಾಗಿ ಶಿಶ್ನದ ಉರಿತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಣ್ಣು ಕೂಡ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಹೊರ ಅಂಗಗಳಾದ ಭಗೋಷ್ಠ, ಭಗನಗಳನ್ನು ಶುಚಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಅನೇಕ ಹೆಂಗಸರು ಗುಪ್ತಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುವ ಕೂದಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಈ ಜಾಗದಲ್ಲೂ ಹೇನು ಕೂರೆಗಳೂ ಚರ್ಮರೋಗಗಳೂ ಊರ್ಜಿತವಾಗಲು ಅವಕಾಶವಾಗು ತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಕೆ ಈ ಕೂದಲನ್ನು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಕತ್ತರಿ ಯಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಅವಕಾಶ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲ ಇರುವವರು ಕೂದಲು ತೆಗೆಯುವ ಲೋಷನ್‌ಗಳನ್ನು (ಆ್ಯನೀಫ್ರೆಂಚ್) ಬಳಸಬಹುದು.

ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲೂ ಭಗನದ ಸುತ್ತಲೂ ಸ್ಮೆಗ್‌ಮಾ ಎಂಬ ಜಿಡ್ಡಿನ ಪದಾರ್ಥ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೂ ಭಗೋಷ್ಟಗಳ ಒಳಭಾಗವನ್ನೂ ಉಗುರುಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ದಿನವೂ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮೂತ್ರವಾದ ಬಳಿಕ ಈ ಭಾಗ ವನ್ನೂ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಂಭೋಗದ ಅನಂತರವೂ ಹೀಗೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆ ಅಂಗ ಶುಭ್ರವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಹಿತಕರ ಅನುಭವವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೋ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನೋ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರ ಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಭಗೋಷ್ಟಗಳ ಉರಿತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಸ್ತ್ರೀಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನೀವಿಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ರೋಗಗಳ ಮುಖ್ಯ ರೋಗಚಿಹ್ನೆ ಬೆನ್ನುನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಜ್ವರ, ಬಿಳಿಸೆರಗು ಅಥವಾ ರಕ್ತಸ್ರಾವ. ಈ ಚಿಹ್ನೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಒಂದೆರಡು ಸೂಚನೆಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೂ ನೀವು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಕೇಳಬೇಕಾದ್ದು ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಯೋನಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಬಿಳಿಯ ದ್ರವ ಸ್ರಾವವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಬಿಳಿಸೆರಗು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬಾರ್ಥೋಲಿನ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಯೋನಿಯ ಸ್ರಾವ ಸೇರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಳಿದ್ರವ ಯಾವಾಗಲೂ ಹೆಣ್ಣಿನ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತಿಯಾದಾಗ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಯಾವುದೋ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು.

ಯೋನಿ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕುತ್ತಿಗೆ, ಗರ್ಭಕೋಶ, ಡಿಂಭನಳಿಕೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಇದ್ದರೂ ಬಿಳಿಸೆರಗು ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಯೋನಿ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸೋಂಕಿನಲ್ಲಿ, ಒಳಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಬಳಕೆಯೂ ಅಗತ್ಯ.

ಡಿಂಭನಳಿಕೆ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸೋಂಕಿನಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯ ದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಆಗಬಹುದು. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು.

ನೀವು ಮೇಹರೋಗಗಳ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ

ದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳೇ ಮೇಹರೋಗಗಳು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದುವು ಗಾನೋರಿಯಾ ಮತ್ತು ಸಿಫಿಲಿಸ್.

ಗಾನೋರಿಯಾ ರೋಗದ ಮೂಲ, ಗಾನೋಕಾಕಸ್ ಕ್ರಿಮಿ. ಇದರ ಸೋಂಕುಂಟಾದಾಗ ಮೂತ್ರನಾಳದ್ವಾರ ಊದಿಕೊಂಡು ಕೆಂಪಗಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋನಿದ್ವಾರದ ಎರಡೂ ಬದಿಗಿರುವ ಬಾರ್ಥೋಲಿನ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವಾಗ ಉರಿಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ನೋವು ಉಂಟಾಗುವುದು ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ. ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣು ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಈ ಲಕ್ಷಣ ಒಂದೇ ಬಗೆಯದು. ಯೋನಿಯಿಂದ ಕೀವಿನಂಥ ದ್ರವ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ನೋವು ಇರುತ್ತದೆ. ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ.

ಸಿಫಿಲಿಸ್ ರೋಗ ಟ್ರಿಪೊನೀಮಾ ಪಾಲಿಡಮ್ ಎಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುವಿನಿಂದ ಉಗಮ. ಕಾಯಿಲೆಯ ಹುಣ್ಣು ತುಟಿಗಳ ಮೇಲಾಗಲೀ ಭಗೋಷ್ಠಗಳ ಮೇಲಾಗಲೀ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಹೆಣ್ಣು ಗರ್ಭವತಿಯಾದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಅಂಗವಿಕಲವಾಗಿಯೋ, ಕುರುಡಾಗಿಯೋ, ಮಾನಸಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಉಳ್ಳದ್ದಾಗಿಯೋ ಜನಿಸಬಹುದು.

ಹಿಂದೆ ನಾನು ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಕಾನ್ಸ್ ಅಥವಾ ವಿ.ಡಿ.ಆರ್.ಎಲ್. ಎಂಬ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಈ ರೋಗದ ಪತ್ತೆ ಸಾಧ್ಯ. ನಿಶ್ಚಿತ ಪ್ರಮಾಣದ ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ರೋಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯಪಾಲನೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ನೀವು ಮನಗಾಣಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ.

ನೀವು ಆದರ್ಶ ದಂಪತಿಗಳಾಗಬೇಕು. ಆ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಮನದಟ್ಟುಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ನೀವು ಇತರರಿಗೆ ಮೇಲ್ಪಂಕ್ತಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ಹಾಗೂ ಯಶಸ್ಸು ಸಿಗಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೂ ಲಾಭ ; ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಕೀರ್ತಿ.

ಆದರ್ಶ ಎನ್ನುವುದು ಬಹುದೊಡ್ಡ ಮಾತು. ಆ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಬೇಕಾದರೆ ವಿವಾಹಿತರು ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು, ತ್ಯಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡ ಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಬಲ್ಲಿರಿ.

ವಿವಾಹದ ಕೂಡಿಕೆಯಿಂದ ಸತಿಪತಿಗಳು ಬಯಸುವುದೇನು ?

ಪ್ರೇಮ, ಕಷ್ಟದಲ್ಲೂ ಸುಖದಲ್ಲೂ ಜೊತೆಯಾಗಿರುವಿಕೆ. ತಾವು ಪರಿ ಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಹವಣಿಕೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ. ಇದು ಇಬ್ಬರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನೂ ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಒಂದಾಗಿ ಬೆಸೆಯುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಮಕ್ಕಳು, ಅವರ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆ, ಬಳಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಉಪಯುಕ್ತ ಜೀವನ. ಈ ಸಂಬಂಧ ಕಡೆಯುವರೆಗೆ.

ಯಶಸ್ವೀ ಮದುವೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಗುಣಗಳು ಯಾವುವು ? ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಮತ್ತೆ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಗಂಡ–ಹೆಂಡತಿಯ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಮೊದಲನೆಯ ಅಂಶ. ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆದಿರಬೇಕು. ಯೋಚನೆ ಗಳಲ್ಲಿ, ನಡವಳಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ, ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಆತನಾಗಲೀ ಆಕೆ ಆಗಲೀ ಹೊರಗಿನವರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಬಾರದು. ಹೀಗಿರುವವರಿಗೆ ಆತ್ಮ-

ವಿಶ್ವಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಮನೋಭಾವವಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಬುದ್ಧ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ನಿಕಟವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡಲೂ ಅವರು ಸಮರ್ಥರು.

ಸತಿ–ಪತಿಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಮನೋಭಾವವಿರಬೇಕು. ತಾಳ್ಮೆ, ಸಹನೆ ಸಾಗರದಷ್ಟಿರಬೇಕು. ಇಂಥವರು ಮಾತ್ರ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಯಶಸ್ಸು ಗಳಿಸಬಲ್ಲರು. ಛಲದ ಮನೋಭಾವವನ್ನು, ತನ್ನ ಮೂಗಿನ ನೇರಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರೂ ನಡೆಯಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಹಟವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸ ಬೇಕು. ಹೆಂಡತಿಗಾಗಿ ಅಥವಾ ಗಂಡನಿಗಾಗಿ ತನ್ನ ಛಲದ ತ್ಯಾಗ ಮಾಡುವು ದರಲ್ಲೇ ಸಂತೋಷವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಅರಿತರೇ ಲೇಸು.

ಗಂಡ–ಹೆಂಡತಿಯರಲ್ಲಿ ಸಮಾನಾಭಿರುಚಿಗಳಿದ್ದರೆ ಅವರ ಪ್ರೀತಿಯ ಬೇರು ಗಳು ಆಳವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವರ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಎಂದಿಗೂ ಆಲಸ್ಯ, ಬೇಸರ ತಲೆ ಹಾಕುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅಭಿರುಚಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದರೂ ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲೇ ವಿವಾಹದ ಹಿರಿಮೆ ಅಡಗಿದೆ.

ವಿವಾಹದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ಬಹುಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದೆಂದು ಮತ್ತೆ ಹೇಳ ಬೇಕಾದ್ದಿಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕಜೀವನದ ಆಳ ವಿಸ್ತಾರಗಳನ್ನು, ವೈವಿಧ್ಯಗಳನ್ನು, ಸೊಬಗನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಲಿಕೆಯ ಕಾಲ ಮುಗಿದ ಬಳಿಕ ಗೃಹಸ್ಥಜೀವನ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ, ಜಾಣತನದ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಕಾಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನ ಸುಗಮವಾಗಬೇಕಾದರೆ ನೀವು ಸಮಾಜ ದಲ್ಲಿಯ ಇತರ ಕುಟುಂಬಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನೂ ಬೆಳೆಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈ ಎಲ್ಲ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿ ನೀವಿಬ್ಬರೂ ದೃಢ ನೆಲಗಟ್ಟಿ ನಲ್ಲಿ ನಿಂತ ಬಳಿಕವೇ ಮಕ್ಕಳ ಆಗಮನವಾಗಬೇಕು. ಮಗು ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರನ್ನೂ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಬೆಸೆಯುವ ಕೊಂಡಿ. ಅದರ ಲಾಲನೆಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಸುಖವನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತೀರಿ ; ನಿದ್ದೆಗೆಡುತ್ತೀರಿ. ಮಗು ಕಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ ನಿಮಗೆ ಊಟವೂ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ, ರಕ್ಷಣೆಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳೂ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ.

ಇಂಥ ಯೋಗ್ಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳು ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯವಂತರೂ ಬುದ್ಧಿವಂತರೂ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ತಂದೆತಾಯಿಯರ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ವಂಚಿತರಾದವರು ಮನೋವಿಕಲ ಮಕ್ಕಳಾಗುತ್ತಾರೆ, ಬಾಲ-ಅಪರಾಧಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯ.

ಸತಿ-ಪತಿಯರು ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿಸಿದರೂ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಪರಸ್ಪರರಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಕೆಲವೊಂದು ಸಮಯ ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿಯೇ ಇದ್ದು ತಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನೋ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನೋ ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ಅತಿಮುದ್ದಾಟ, ಅತಿಕಾಮ, ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಇದು ಮೇರೆ ಮೀರುತ್ತದೆ ಅನಿಸಿದಾಗ ಹೆಣ್ಣು ಅದನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು. ನದಿಯ ನೀರು ಉಕ್ಕಿಹರಿದರೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಜಲಸಮಾಧಿ. ಉಕ್ಕಿಬರುತ್ತಿರುವ ನೀರಿಗೆ ಅಣೆಕಟ್ಟು ಹಾಕಿದರೆ ಕಣ್ಣು ತಣಿಸುವ ಚಿಲುಮೆ ಅವತರಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿವಾಹವಾದ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಗುಣ ನಡುವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಿಟ್ಟಿನ ಯುವಕ ಶಾಂತಮೂರ್ತಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಜಂಬದ ಹುಡುಗಿ ನಿಗರ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಬದುಕು ಅವರಿಗೆ ಹಲವೊಂದು ಪಾಠಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಕಷ್ಟಸುಖಗಳ ಪಯಣ ಅವರಿಗೆ ಶಾಂತತೆ, ಸಂಯಮಗಳ ನೀತಿಯನ್ನು ಮನದಟ್ಟುಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರ ವಿವಾಹ ಯಶಸ್ವಿ. ಮದುವೆಯ ಅನಂತರ ಬದಲಾಗದೆ ಹಳೆಯ ಛಲಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವವರೂ ಉಂಟು. ಇಂಥವರು ದಾಂಪತ್ಯಜೀವನದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನಪಾಸು.

ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಮೂಡುವುದೇ ಇಲ್ಲವೆ ಎಂದು ನೀವು ಕೇಳಬಹುದು. ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಯಾರೂ ಮುಕ್ತರಲ್ಲ. ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಪ್ರಬುದ್ಧರಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತಮ್ಮ ತಂದೆತಾಯಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದರೆ, ತಿಕ್ಕಾಟಗಳು ಬಂದೇ ಬರುತ್ತವೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ, ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ಗೌರವಿಸದೆ ಹೋದಾಗ, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆಯಿದ್ದಾಗ, ಅಭಿರುಚಿಗಳು ಭಿನ್ನವಾದಾಗ, ದಾಂಪತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಘರ್ಷಣೆ ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಕೈಗಾರಿಕಾ ಕ್ರಾಂತಿಯ ಫಲವಾಗಿ ಹಿಂದಿನ ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬ ಇಂದು ಒಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕುಟುಂಬವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಅರಸಿ

ದೂರದ ಊರುಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಬದುಕುವವರು ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಬ್ಬರಮೇಲೆ ಈಗ ಹೆಚ್ಚು ಹೊಣೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವರ ವೈಮನಸ್ಸನ್ನು ತಂದೆತಾಯಿಗಳೋ ಅಜ್ಜಅಜ್ಜಿಯರೋ ಬಗೆಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಅವರಿಬ್ಬರ ಮಧ್ಯೆ ಏನು ಜಗಳವಾದರೂ ಅವರೇ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಂಡು ವಿವಾಹ ಬಿರುಕುಬಿಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಿದೆ. ಆರ್ಥಿಕ ಮುಗ್ಗಟ್ಟು, ಏರುತ್ತಿರುವ ದಿನಬಳಕೆಯ ವಸ್ತುಗಳ ಬೆಲೆಯಿಂದಾಗಿ, ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರೂ ದುಡಿಯಬೇಕಾದ ಪ್ರಸಂಗ. ಏನೇ ಬಂದರೂ ಜೊತೆಜೊತೆಯಾಗಿಯೇ ಇದುರಿಸುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಸತಿ-ಪತಿಯರು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಾದಮೇಲೆ ಕುಟುಂಬಯೋಜನಾ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸಂಸಾರವನ್ನು ಮಿತಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲದೆ, ಕುಟುಂಬದ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೂ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯೋಗ್ಯ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಕೊಡಿಸಿ, ಅವರು ಉಪಯುಕ್ತ ಪ್ರಜೆಗಳಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಸತಿ-ಪತಿಯರ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಯೌವನ ಕಳೆದು ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸು ಬಂದಾಗ ಬೇಸರವಲ್ಲ, ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಏನನ್ನೋ ಸಾಧಿಸಿದ ತೃಪ್ತಿ ಇರಬೇಕು. ಸಂತೋಷ-ಸಮಾಧಾನಗಳ ಆಗರ ಆಗಿರಬೇಕು ಅವರು. ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಬದುಕಿಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸು ಬಂದಿತೆಂದು ಸತಿಪತಿಗಳು ಕೊರಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅವರೀಗ ಮಾಗಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು. ಅವರ ನೋಟ, ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಬಾಳ್ವೆಯ ವೇದಾಂತವೇ ಅಡಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮುಪ್ಪು ಬಂದಾಗಲೂ ಅಷ್ಟೆ. ಆನಂದದಿಂದ ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಬದುಕಿರುವವರೆಗೆ ತಾವಿಬ್ಬರೂ ಜೋಡಿಯಾಗಿ, ಬೇರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಆದರ್ಶವಾಗಿ ಬಾಳಿದ್ದೇ ಅವರ ಹಿರಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇದೀಗ ಆದರ್ಶವಿವಾಹದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ನೋಟ.

ನೀವು ಕೂಡ ಇಂಥ ಆದರ್ಶ ಜೋಡಿಯಾಗಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ನಾಳಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಸುಖಗಳು ಬಂದೇ ಬರುತ್ತವೆ. ಎರಡನ್ನೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿರಲಿ. ಸದಾ ಅನ್ಯೋನ್ಯ ಅವಲಂಬನವಿರಲಿ

ಒಬ್ಬರು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಕ್ಷಮಿಸಿರಿ. ದ್ವೇಷಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಪರಸ್ಪರರ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿಯಿರಿ. ಸದಾ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿರಿ.

ಸತಿ-ಪತಿಯರನ್ನು ಒಂದಾಗಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಸಂಯೋಗ. ಪ್ರಕೃತಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ನೀಡಿರುವ ಭಾರೀ ಉಡುಗೊರೆಗಳು ಇವು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನೀವಿಬ್ಬರೂ ನಿಸ್ಸೀಮರಾಗಿ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸಾಫಲ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದ ಹಾಗೆಯೇ ಪರಸ್ಪರರಿಗೋಸ್ಕರ ತ್ಯಾಗಕ್ಕೂ ಸಿದ್ಧರಾಗಿ. ಹೀಗಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ನೀವು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಜೀವಿಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲಿರಿ.

ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಮದುವೆ ಇಂಥ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ನಾಂದಿಯಾಗಲಿ. ಮುಂದಿನ ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರೀತಿ–ಆನಂದ ಶಾಶ್ವತವಾಗಲಿ.

ವಿಶಿಷ್ಟ ಶಬ್ದಸೂಚಿ



ಅನುಪಮಾ ನಿರಂಜನ ಅವರ ಕೃತಿಗಳು

ಕಾದಂಬರಿ
- ಅನಂತಗೀತ
- ಸಂಕೋಲೆಯೊಳಗಿಂದ
- ಶ್ವೇತಾಂಬರಿ
- ನೂಲು ನೆಯ್ದ ಚಿತ್ರ
- ಹಿಮದ ಹೂ
- ಸ್ನೇಹಪಲ್ಲವಿ
- ಹೃದಯವಲ್ಲಭ
- ಆಕಾಶಗಂಗೆ
- ಸಸ್ಯಶ್ಯಾಮಲಾ
- ಋಣ
- ಮೂಡಣ ಪಡುವಣ
- ಚಿತ್ರಮೋಹನ
- ಕಣಿವೆಗೆ ಬಂತು ಬೇಸಗೆ
- ಪರೀಕ್ಷೆ
- ನಟಿ
- ಮಾಧವಿ
- ಎಳೆ
- ಸೇವೆ
- ಕೊಳಚೆ ಕೊಂಪೆಯ ದಾನಿಗಳು
- ಘೋಷ, ಮುಕ್ತಿಚಿತ್ರ
- ಆಳ, ಮೂಲಮುಖಿ

ಕಥಾಸಂಕಲನ
- ಕಣ್ಮಣಿ
- ರೂವಾರಿಯ ಲಕ್ಷ್ಮಿ
- ನೀರಿಗೆ ನೈದಿಲೆ ಶೃಂಗಾರ
- ಏಳು ಸುತ್ತಿನ ಮಲ್ಲಿಗೆ

ಕಥಾಸಂಕಲನ
- ಗಿರಿಧಾಮ
- ಒಡಲು, ಪುಷ್ಪಕ
- ಒಂದು ಗಿಣಿಯ ಕಥೆ

ಆತ್ಮಕಥನ
- ನೆನಪು : ಸಿಹಿ-ಕಹಿ
- ಬರಹಗಾರ್ತಿಯ ಬದುಕು

ಶಿಶು ಸಾಹಿತ್ಯ
- ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಕಥೆ

ವೈದ್ಯಕೀಯ
- ಕೆಂಪಮ್ಮನ ಮಗು
- ಆರೋಗ್ಯ ದರ್ಶನ
- ತಾಯಿ-ಮಗು
- ಕೇಳು ಕಿಶೋರಿ
- ಸ್ತ್ರೀಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಸಂಹಿತೆ
- ಆರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ
- ಶಿಶುವೈದ್ಯ ದೀಪಿಕೆ
- ಆಹಾರದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ
- ಒತ್ತಡದ ಬೇನೆಗಳು

ಪ್ರವಾಸ ಕಥನ
- ಸ್ನೇಹಯಾತ್ರೆ
- ಆಂಗ್ಲೈಯಲ್ಲಿ ಯೂರೊ ಅಮೆರಿಕ

ವನಿತಾವಾಣಿ
- ಶುಭಕಾಮನೆ, ಮಾನಿನಿ

ದಾಂಪತ್ಯಕಲೆ-ವಿಜ್ಞಾನ
- ದಾಂಪತ್ಯ ದೀಪಿಕೆ
- ವಧುವಿಗೆ ಕಿವಿಮಾತು

ಡಿ.ವಿ.ಕೆ. ಮೂರ್ತಿ : : ಪ್ರಕಾಶಕರು : : ಮೈಸೂರು ೪